

ほけんだより

第 9 号
H27. 1. 12
東華中学校

新年あけましておめでとございます。

今年は、暖かい気候の中でのスタートになりました。この1年間も温かい気持ちで過ごせるようにしたいと思います。みなさんが温かい気持ちになるときは、どういう時でしょうか？自分を受け止めてもらえている、自分の個性を理解してもらえている、感謝された、褒められたなど人との関わりの中で感じる人が多いと思います。相手の気持ちを考えることで、自分の心も満たされ、温かい気持ちになれると思います。2016年は、人の気持ちになって行動するようにしましょう。



いじめのない学校に！

学校内にいじめ予防のポスター、標語が掲示されています。みなさんが、わかっていることは、



では、いけないということです。

いじめに気づいたら、一人で悩まずに誰かに相談してみましよう。



受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう



- 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)
- 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
 - DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
 - αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
 - トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)
- 等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



ちがいがわかりますか？ かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

例年よりも暖かい冬ですが、まだまだ油断できません。かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の違いを理解し、インフルエンザや感染性胃腸炎が疑われるときは、悪化させないように早めに病院受診しましょう。

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

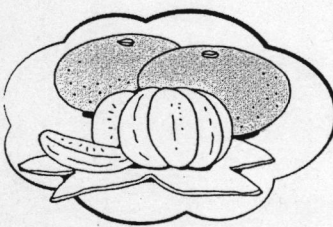
- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

かんびしょう 『柑皮症』 聞いたことがありますか？

冬の果物といえば、みかんです。ビタミンCが多く含まれ風邪予防に効果があります。ところが、食べ過ぎると、手や鼻の皮膚が黄色っぽくなることがあります。これが、『柑皮症』というカロテンの取り過ぎによる症状です。ミカン以外の柑橘類やにんじん、カボチャなどのカロテン(ビタミンA)が



豊富な食品でも同様におこります。とくに治療の必要はなく、食べる量を減らせば自然に治るので心配はいりません。

ただし、肝臓の異常による「黄疸」でも皮膚が黄色くなることがあります。柑皮症では、黄疸でみられる眼球結膜(白目の部分)が黄色くなることはないので、区別ができます。不安があるときは、念のために医師の診察を受けましょう。



『口のつく日は、プチメディアデー』

携帯電話・スマートホン

依存症になっていませんか？

たまにはケータイを持たず、近所を散歩してみよう

人との会話を大切にしよう

メールは止めどきが肝心「またね!」「ありがとう!」などの言葉でおわりにするようにしよう

情報に振り回されないようにしよう!

こんなときには

- 常にメールが気になる
- 食事中でも使ってしまう
- 寝る間も惜しんで使ってしまう
- 持っていないと不安でしょうがない

Bye Bye