

# ほけんだより

第 10 号  
H28. 2. 3  
東華中学校

## 『冬』 本番です。

1年のうちで、最も寒い時期になりました。今年は暖冬なだけに、急に寒くなると、体調を崩しやすくなるので、気温に合わせた服装を考え、身体が温まる食べ物や飲み物を取るようにしましょう。



また、道路で凍っているところが所々にあるので、気をつけて歩くようにしましょう。

## こんなところは要注意！



日当たりがよくない道



建物や地下鉄の出入り口

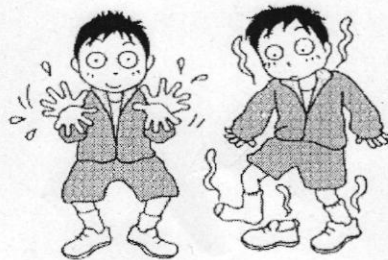


横断歩道

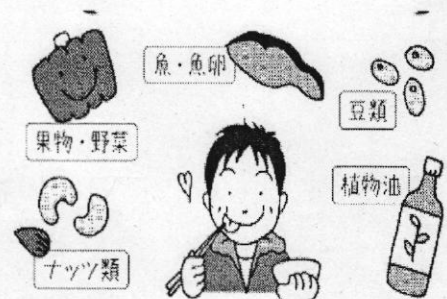
## しもやけ 予防法



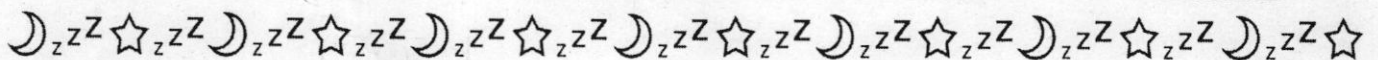
防寒！5℃以下は要注意



湿ったままにしない！



ビタミンE・Cで血行促進



## 冬の快眠のために

●パジャマは汗を吸いやすい綿のものを

カーディガンなどを重ね着して寝ない

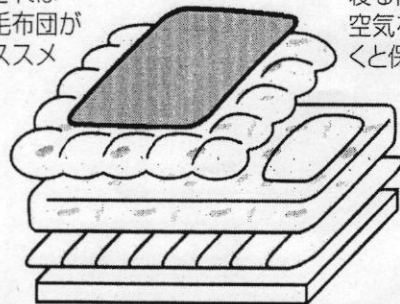


こまめに洗濯する



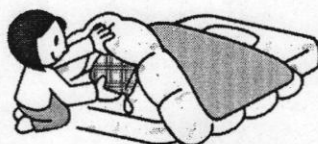
●布団は重ねすぎないように

できれば羽毛布団がオススメ



寝る前に軽く叩いて空気を入れ換えておくと保温力アップ！

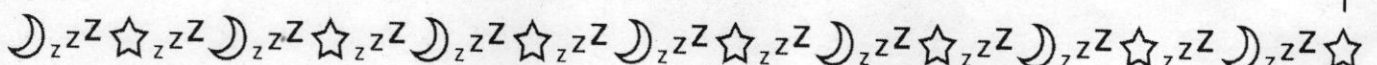
●あらかじめ布団を温めておく



湯たんぽがオススメ 電気毛布は寝る前にスイッチを切る

●掛け布団より、敷き布団を見直す

もう1枚敷き布団を足すか、断熱マットなどを敷くとよい

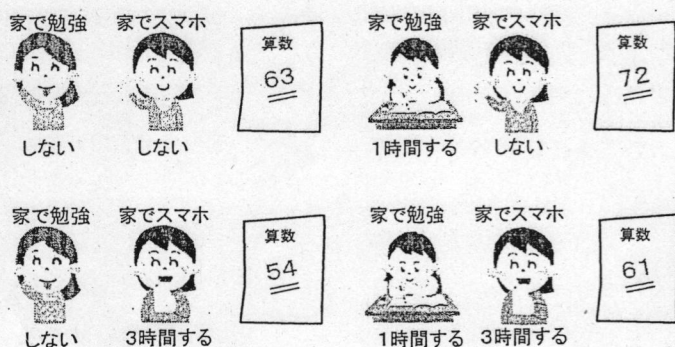




### 藪先生からの情報

藪先生が、川島隆太先生のお話を聞く機会があり、いいお話を聞けたと教えてくれました。『プチメディアデー』に取り組んでいる東華中生に教えたいと資料をいただきました。

#### スマホを使う時間とテストの点数の関係



平成25年度仙台市生活・学習状況調査解析結果より  
中1～中3 22390名

この図は、家での勉強時間とスマホ利用時間の関係が点数で分かります。家で勉強しない・スマホをしない人の平均は63点。スマホだけをしている人の平均は54点。スマホをせずに勉強をしている人の平均は72点。そしてココがポイント！家で勉強をしても、スマホを3時間する人の平均は、勉強もスマホもしない人の平均を下回るといった結果が出たそうです。せっかく勉強をしても、スマホを使いすぎると勉強したことが覚えていられないということになるようです。

これからも『プチメディアデー』に取り組み、メディアの使い方をしっかり考えて行きましょう。

## 『0のつく日は、プチメディアデー』

### 🐼 まだまだ 心配・インフルエンザ 🐼

1月中旬ごろから急に気温が下がり、かぜやインフルエンザに罹る人が増えるのでは・・・と心配していましたが、東華中では、今のところインフルエンザも拡がらず、かぜ症状のある人も極少数の状況です。みなさんが、日頃から健康的な生活を心がけている結果だと思っています。具合が悪くなると、予定していたことや楽しみにしていたことができなくなってしまいます。目的や目標があると、そのために自分の健康を考えて過ごすものです。日頃から何となく過ごすのではなく、目的や目標を持って過ごすことをおすすめいたします。

もうすでにみなさんは、やっていることですが・・・



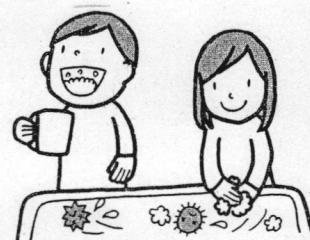
早寝・早起き



栄養バランスのとれた食事



適度な運動



うがい・手洗い



# ノロウイルスによる

# 感染性胃腸炎