

# ほけんだより

2月

2019年2月4日

小川南中学校保健室発行

今年になってから、ずっと乾燥した天気が続いていましたが、先日雪が降り少し湿度も上がってきました。空気が乾燥するとインフルエンザ菌にとって最高の環境で次から次へと増殖してしまいます。学校でもインフルエンザの蔓延を防ぐために教室の加湿対策をしています。しかしそれだけではこのインフルエンザの流行を止めることはできません。1人1人がしっかり予防することが大切です。手洗いうがいの励行、お茶うがい、マスクの着用、規則正しい生活などしっかり続けていきましょう。この冬をみんなで元気に過ごしていきましょう。

## 1月の身体測定の結果です。 大きく成長しました。

### 2月の保健安全目標

- ・心の健康を考えよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・身の回りの安全に努めよう。



4月から1月までの9ヶ月間で皆さんには大きく成長しました。1年生男子は平均5.9cmの伸びがありました。それぞれの伸びを確認すると、1年男子で9.1cm伸びた人がいました。女子の中では1年に6.9cm伸びた人がいました。素晴らしい伸びです。体重についてみると、男子は学年が上がるごとに増加量が大きくなっています。特に体型に変化してきていることがわかります。女子はそれぞれの学年で2kg前後の増加が見られました。中には体重の増加を嘆く人もいますが、成長期は身長が伸びているので体重の増加があるって当然です。バランス良く成長していくようにしっかりとバランスのとれた食事をとるようにしましょう。特に体の成長に必要なタンパク質、カルシウム、ビタミンをしっかりととりましょう。また、骨を強く伸ばすには適度な刺激（運動）と適度な休養が大切です。運動・休養・栄養のバランスを考えて生活し、大きく成長していくください。

		1月の身長 平均(cm)	4月から の伸び	1月の体重 平均(kg)	4月から の増加
1年	男子	160.8	5.9	50.9	3.1
	女子	153.5	3.2	46.5	2.7
2年	男子	162.8	4.3	54.3	4.4
	女子	154.9	1.3	47.5	1.9
3年	男子	169.4	2.7	60.9	5.3
	女子	159.1	0.8	54.8	2.3

皆さんの体はどうなっていますか？胸やお腹に力が入って筋肉がかたくなっていますよ。そういうときはたくさんの空気を吸うと体のすみすみまで酸素をいきわせることができます。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから体の緊張もほぐれるのです。イライラしたり緊張した時は深呼吸してからだの緊張をほぐしましょう。

O<sub>2</sub> リラックス！リラックス！

皆さんの体はどうなっていますか？胸やお腹に力が入って筋肉がかたくなっていますよ。そういうときはたくさんの空気を吸うと体のすみすみまで酸素をいきわせることができます。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから体の緊張もほぐれるのです。イライラしたり緊張した時は深呼吸してからだの緊張をほぐしましょう。

深呼吸の効果

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウィルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でもだいじょうぶ！そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは「笑い」です。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。いつも笑顔で生活して病気に負けず元気いっぱい過ごしましょう。



# 災害共済給付制度利用時のお願い

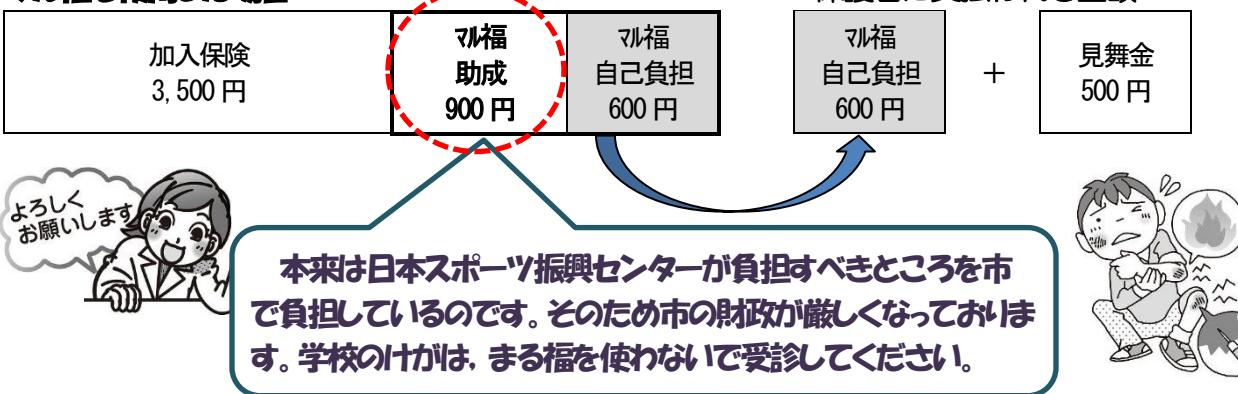
日本スポーツ振興センターの災害共済給付は、学校管理下において児童生徒が災害にあった場合、その治療費や見舞金が給付される制度で年度始めに全員に加入していただいております。学校の管理下におけるけがについては支払った額十お見舞い金として1割分を日本スポーツ振興センターが保障してくれるシステムです。しかし現在、小美玉市の医療福祉費支給制度（まる福・まる特）で病院にかかった時の自己負担分の費用を助成する制度が充実しており、その制度を学校管理下のけがで受診した場合も利用する方が増えています。本校でも今年度日本スポーツ振興センターに報告したものの75%がまる福併用でした。本来、スポーツ振興センターで保障すべき医療費を市の方で負担していることとなっており、市の財政も厳しくなっています。是非学校でのけがはまる福を使用せず、加入している健康保険で受診してください。後日支払った金額+見舞い金が支払われますので損れません。どうぞよろしくおねがいします。

《医療費総額5,000円だった場合》

## 日本スポーツ振興センターの災害共済制度を使った場合



## マル福を使用した場合



## 言葉のちから

深く考えずに言った言葉が、誰かの心を傷つけることがあります。「え～あれくらいで～」「冗談なのに～」もしそうだったとしても、だれかを傷つけたならその言葉の責任は言った人になります。



自分が言わいたらどんな気分になるかな～？みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったらこんな言葉が増えていくでしょう。



言葉には誰かの心をあたためたり、元気にしたりするちからがあるのです。

