



ほけんだより



2018.1.13
尼崎市立
小田北中学校
保健室

新しい一年がスタート！今年の目標は？



みなさん明けましておめでとうございます。新しい一年が始まりましたね。みなさんは今年の目標を立てましたか。せつかくの節目ですから、小さな事でもいいので目標を立ててみましょう。目標をたてずになんとなく過ごした一年と、目標に向かって頑張った一年とでは、充実感が違うとわたしは思います。人生一度きり、せつかくだったら楽しく充実した人生がいいですね♪

最近の保健室でのコマ... (おめでたい！お知らせ編)

年明けにぴったりの良いお知らせが舞い込んできました。

11月から産休に入られている武谷先生が、12月29日の朝方に元気で可愛らしい女の子の赤ちゃんをご出産されました。大きかったお腹からスポンッ！・・・とは簡単には生まれません。陣痛が始まってから何十時間もかかって、ようやく産まれたそうです。今はもう退院されて、武谷先生も赤ちゃんも元気に過ごされているようですよ(〇)♪



からだ豆知識クイズ♪

いよいよインフルエンザが流行する時期になりました。小田北の生徒もインフルエンザでお休みしている子がちらほら・・・。

インフルエンザは“インフルエンザウイルス”が体の中に入って発症します。そのインフルエンザウイルスの大きさは約10,000分の1ミリ。といっても、ピンときませんね。もしインフルエンザウイルスの大きさがピンポン玉になったら、みんなの身長はどれぐらいの大きさになるでしょうか？

- ①アペノハルカス (300m) 100個分の高さ
- ②東京タワー (333m) 500個分の高さ
- ③スカイツリー (634m) 1000個分の高さ

答えは保健室前の掲示板に用意しています。



インフルエンザが流行中



2学期末から小田北でも少しずつ欠席者が出ていたインフルエンザ。3学期が始まったところですが、すでにインフルエンザで欠席した人は6人！

保健室にも、体がだるい、熱っぽい、のどが痛い、咳が出る、寒気がするなどの理由で来室する人が増えています。

どうしてもしんどい時や熱が高い時は、無理をせず家でゆっくり休むこと、病院へ行くことが大事です。友達にうつさないためにも家でゆっくり休もうじ



何度もおさらい!

インフルエンザ いったいから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 2日 が経過している

発症後 5日 が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

法律で定められています!



お医者さんから登校してもOK、と言われても、解熱後2日か発症後5日を過ぎてから登校してください。友達のためにも自分のためにもしっかり休んでください。

小田北生の健康を守る!

music & open the window キャンペーン はじまります!!!

保健委員会では、かぜ・インフルエンザの予防のため、お昼休みに教室の換気をよびかける、music & open the window キャンペーンを行います。放送をかけ、音楽を流している間は教室の窓を開けて換気をするようにしてください。

※換気の効果※

1. インフルエンザやかぜのウイルスを教室の外へ
 2. 教室の空気をリフレッシュ
- 窓も扉も閉めると教室の酸素が少なくなると頭が酸欠状態になる

