

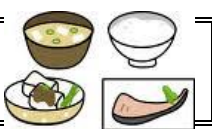
ほけんだより2月

豊里中学校
保健室
H27.2.2

暦では「立春」を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。空気が冷たく、とても乾燥しているので、風邪やインフルエンザで欠席する生徒も出てきました。「手洗い・うがい・十分な睡眠」など、しっかり予防しましょう。特に3年生は受験シーズン真っただ中、本番で自分の力が最大限に発揮できるよう、健康管理には十分気をつけましょう。みなさんの健闘を祈っています。がんばれ、3年生！！



2月の保健目標 正しい食生活をしよう



朝ご飯をちゃんと食べてますか？

豊里中では、毎日健康チェックを実施しています。先日、みなさんがどのくらい朝食を摂っているか調べてみました。ほとんどの生徒は毎朝、朝食を摂って登校していましたが、全校の1%くらいの人だけが朝食を摂らずに登校していました。「朝は時間がなくて…」「朝は食欲がなくて…」の人は、果物やヨーグルトだけでも食べてきましょう。朝ご飯を食べるといいことがたくさんありますよ。「早寝・早起き・朝ご飯」を合い言葉に、頑張りましょう。

朝ご飯の3つのいいこと！

- ① 元気がでる
 - ② 目がさめる
 - ③ あたたまる
- 寒さに負けない
体をつくろう！

朝ごはんの役割 知っていますか？



のうからだ 脳と体のエネルギー



たいおん 体温をあげて体を元気に



からだ げんき トイレのリズムをつくる

朝ごはんを食べないと…



イライラしてくる



げんき 元気がでない



しゅうちゅうりょく 集中力が続かない

しっかり食べて
登校しよう

スギ花粉飛散予報 2015

日本気象協会の発表によると、2015年スギ・ヒノキ花粉の総飛散量は例年に比べれば少ないものの、2014年の花粉飛散数の少なかった東京や埼玉では前年より**非常に多い(250%)**との予測になっております。

この時期の気温が平年より高いとスギ花粉の飛散開始は早くなる傾向にあります。このため東日本の2015年春のスギ花粉の飛散開始は、東日本は例年より早く、東京や埼玉では2月10日頃といわれています。(日本気象協会 1月16日発表)

早めの予防・対策をしっかりと、つらい季節を乗り切りましょう！



◆ 予防と対策 ◆

- ① 花粉との接触をなるべくさけること。

テレビやインターネット等で花粉情報は簡単に調べられます。花粉の多い日は外出を控えましょう。



- ② 出かける際はマスク、めがね、帽子などを着用する。

- ③ 帰宅したら衣服や毛髪についた花粉をよく払う。また、洗顔、うがい、鼻をかむ。

- ④ 普段から、栄養のバランスの良い食事、規則正しい生活、適度な運動をすること



豊中 インフルエンザ発生状況

全国的にインフルエンザが流行しています。埼玉県にも流行警報がでています。

豊里中では、1月23日現在インフルエンザでの欠席者は1名のみにです。

◆ お家の方へ ◆

学校で具合が悪くなり、自宅で休んだ方がよいと思われる場合は、お家の方へ連絡をとり早退となります。連絡がとれない場合は、基本的には早退することができません。この時期は体調を崩しやすいので、なるべく連絡がとれるよう御協力をお願いいたします。