



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
11月1日 No.22

今年もあと2か月を切りました。肌寒い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？教室は換気のために窓を開けているので寒いと思います。少し長めの靴下を履くと足首を温められるので寒さを和らげることができますよ。ひざ掛けも使用してよいので温かくして過ごしましょう。

0.98秒 2.58秒

寒くなってきてから、朝、健康観察カードを確認する時や廊下ですれちがったとき、「ポケットから手を出さないよ」と声をかけることが多くなってきました。その時は「はい」と手を出したり、私の顔を見て慌ててポケットから手を出したりするのですが…

大けがをして痛い思いをするのは私ではありません。私がしつこく声をかけているのは、自分の安全を自分で守れる人になってほしいと思っているからです。

しかし、「ポケットに手を突っ込んだままこけたら顔をケガするよ」と話をすると「その時はすぐに手を出すので大丈夫です」「寒いだもん！」と返ってくることも。

でもね…人が何かにつまずいて転ぶまでにかかる時間は「0.98秒」。“危ない！”と思ってからポケットから手を出すのには「2.58秒」かかると言われています。

過去には、手をポケットに入れたまま歩いていて、ポケットから手を出せず転び、大けがをして亡くなってしまったといったことも実際に起きています。転んで大けがをしないためにも、寒い登下校時は手袋をつけて両手を出して歩く、階段の上り下りは特にポケットに手を突っ込まないように気をつけるなど、自分の安全を守る行動をしてくださいね。

ちなみに、ポケットに手を入れてしまうのは「不安を隠すため」も理由としてあるそうです。無意識に自分の肌に触れる“セルフタッチング”という行為により、不安や恐怖心が減少したり、安心を得られるのだそうです。しかし、姿勢が悪くなったり、偉そうに見えてしまったりするなど相手に良い印象を与えないですよね。特に人と話をするとき、ポケットに手を入れながら話すのはとても失礼です。癖がある人は気をつけよう。

今月のスクールカウンセラー(豊田先生)来校日のおしらせ

日付:2日(火)/9日(火)/16日(火)/30日(火)

時間:10:10~16:50

※9日は9:30~12:30

※30日は午前:中学校(10:00~13:00)/午後:小学校(13:50~16:50)

◎学校生活の中で感じるストレスや不安、心配事…どんなことでも、ちょっと聞いてほしいということがあれば、気軽に利用してみてください。

今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A~D順に並べてできる言葉を答えよう！

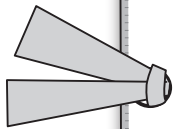
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | | B | | |
| ⑥ | | | | |
| | | | ⑦ | |
| | C | | | D |
| ⑧ | ⑨ | | ⑩ | |
| | | | ⑪ | |
| ⑫ | | | | |

- ヒント
かせ・インフルエンザの予防にはこまめな〇〇〇〇を！
- 〈タテのカギ〉
①秋から冬のはじめにかけて強く冷たい風。
②濃厚な味のこと。このスープには〇〇があるね。
③入れものの底を高くして、実際より中身を多く見せかけているもの。
④テレビドラマなどの最後で、次の内容について簡単にふれること。
⑤生きものを形作る基本的な単位。
⑥ホノルル市やワイキキビーチがあるのはハワイの〇〇〇島です。
⑩本店とわかれて別のところに作られた店。
- 〈ヨコのカギ〉
①カカオ豆からできて、牛乳やお湯でよく飲みもの。
④東京とロンドンはおよそ9時間の〇〇があります。
⑥小学校や中学校で、子どもたちが劇や音楽などを発表する会。
⑦皮ふの一部がでっばった、小さなかたまり。
⑧野菜炒めは〇〇・〇〇〇〇で味つけします。
⑪重いものの下に入れて、動かすために使う棒。
⑫エジプトにある、頭が人間で体がライオンの石像。



裏面もあります☞

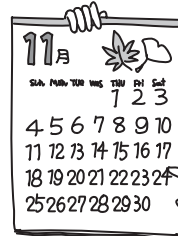




ほけんだより 11月

保健室 / 年 月 日 発行

11月は「〇〇の日」という記念日がいっぱい。今月のほけんだよりでは、その中からみなさんの健康に関係するお話、そうでもない(?) 雑学やちょっとおもしろい話をピックアップしてご紹介します。



11/3 いいお産の日

女子のみなさん。今、ダイエットをしていますか? 部活でがんばりすぎていませんか?

急激なダイエットや激しすぎるスポーツは、無月経の原因になります。将来妊娠しづらくなったり、骨粗しょう症などのリスクも。自分磨きやがんばりすぎはほどほどに。



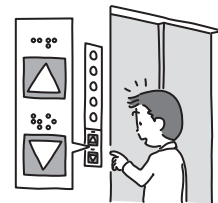
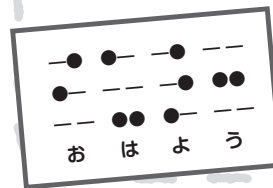
11/8 いい歯の日

いい(11) 歯(8) のごろ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。

ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない」「つつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。

11/1 点字の日

日本語用の点字が決められた日。点字は駅の構内、おうちの家電や調味料にも。意識して探してみると意外とたくさん見つかります。逆に、ここに点字がないのは不便だな…と気づいたら、代わりにみなさんが目の見えない人の力になれるかもしれません。



11/19 世界トイレの日

11/9 換気の日

11/8 レントゲンの日

11/10 トイレの日

集めてみました!
今日はなんの日?

記念日で見ると11月

11/3 いいお産の日

11/21 インターネット記念日

11/12 皮膚の日

11/8 いい歯の日

11/9 119番の日

11/23 勤労感謝の日

11/26 いい風呂の日

11/19 世界トイレの日

日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。おうちにも学校にもトイレがないため、屋外で排泄つをしています。排泄つ物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくないのです。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。

11/21 インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出ててもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか?

11/8 レントゲンの日

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨が透けて見えました。これが医学に応用されて、今のレントゲン写真になったのです。



ちなみに、レントゲン撮影で「息を吸って」というのは肺を膨らませてよく見るため、「息を吐いて」というのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。

11/23 勤労感謝の日

本来は、その年のお米などの収穫をお祝いする新嘗祭の日。今日食べたご飯一つとっても、お米や食材を作った人、それをお店に運んだ人、販売した人、それを買って料理を作ってくれた人など、たくさんの人が関わっています。そんなことに、ちょっとだけいてねいに、思いを馳せる日にするのもいいですね。

