

保健だより 11月

福山市立頼の浦学園
2019年(令和元年)
11月 No.14

明日はマラソン大会があります。明日に向けて、みなさん練習頑張っていますね！長距離を走りぬくためには、身体のコンディションを整えることが大切です。本番で力を発揮できるように、しっかりと準備をしておきたいですね！

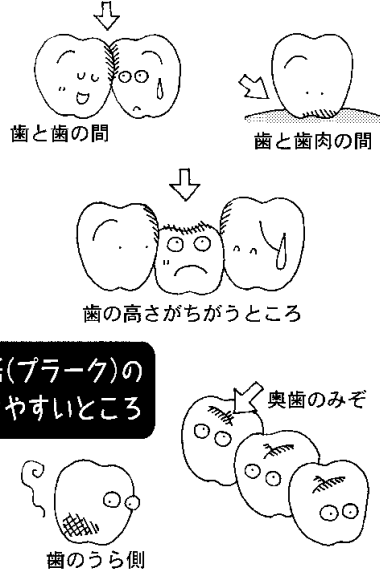
シーズン到来！かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう！



冬に流行するかぜ、インフルエンザなどのウイルスは、乾燥した空気が大好きです。ところが、鼻や喉の粘膜にとって乾燥は大敵。ウイルスを排除する働きが低下し、感染しやすい状況をつくってしまいます。そこで大切になるのが、「加湿」です。鼻や喉の粘膜を潤すには、うがいとマスクの着用が効果的です。

保健室のマスクは、緊急に対応することを想定しています。マスクは、ハンカチやティッシュと同じように、自分で用意してきてくださいね！（かばんの中に入れておきましょう。）

11月8日は「いい歯の日」



シャカシャカと細かくやさしく歯みがきをします。歯の形にあわせて、歯ブラシの部分を使い分け、歯と歯の間・歯と歯肉の間・かみ合わせ部分は、念入りにみがきましょう。

歯垢が落ちたか、鏡を見ながら歯磨きをするといいです！

★むし歯は万病のもとです。早めに病院でみてもらいましょう。

「ヒアリ」に気を付けよう！

刺されるとどうなるの？

毒針で刺されるととっても痛く、具合が悪くなることもあります！種類が分からないアリは絶対触らないこと！（環境省より）



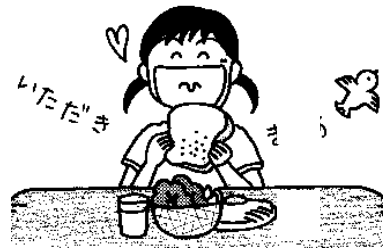
速く走れるコツに マラソンを元気に

大会前日の睡眠



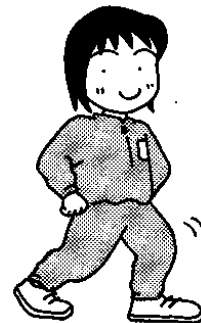
長距離走はかなり体力を使います。元気に走りぬくためにも、いつもより30分でも早く寝ましょう。

大会当日の朝ごはん



走っている間に、筋肉に血液が行き届くようにするために、「おかず少なめ・炭水化物多め」の朝食をとるといいですよ。

走る直前の準備



ケガや障害の予防のために、ウォーミングアップが欠かせません！体を動かして筋肉の温度を高めておきましょう。

走った後のケア



ゴールした後は、使った筋肉をゆっくり伸ばすストレッチをしてクールダウンをしましょう。水分補給も忘れずに！

裏面に、メディアコントロールの取組みの結果をのせています。メディアとの付き合い方はどうかな？

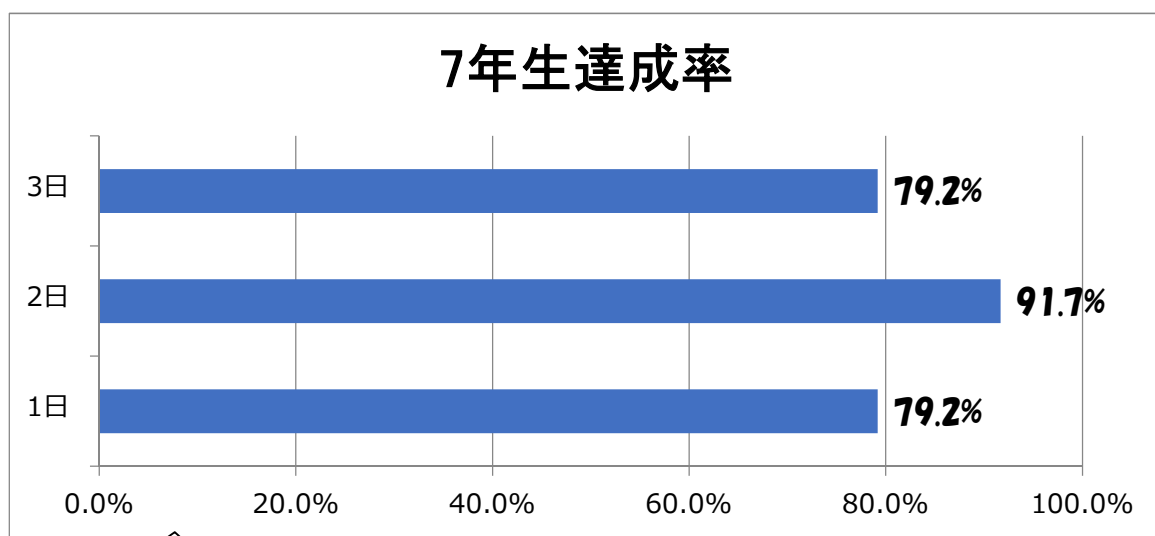
メディアコントロールにチャレンジ!

2学期中間テストの期間中に取り組んだ、メディアコントロールの結果をお知らせします。自分でコースを選び、それぞれ目標に向けて頑張る事ができましたね。

これからも、自分でコントロールしながら、目を大切にするための生活も続けていきましょう! クラス全員で目指せ 100%☆



7年生達成率



《7年生の感想より》

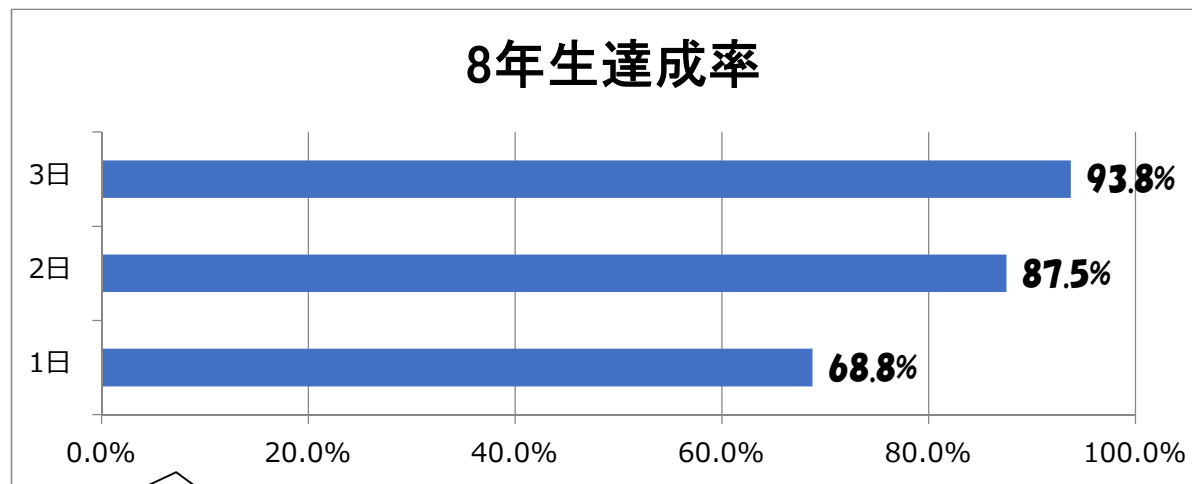
- 時間を決めてテレビなどをすることができました。集中して勉強することができました。
- 今回は前よりも達成回数が多かったし、勉強もたくさんできたので良かったです。
- 今後もしっかりするためにメディアについて、考え直してみたいと思います。

《おうちの方から》

- テスト勉強、テレビもつけずにとてがんばっていたと思います。
- ゲームをせずに勉強をがんばっていました。これからはゲームの時間を減らして勉強に力を入れてほしいです。
- 帰ってからすぐに宿題をしてほしいですね。ケイタイを触る時間をもう少し減らしてほしいなと思います。

保護者のみなさま、ご協力ありがとうございます!

8年生達成率



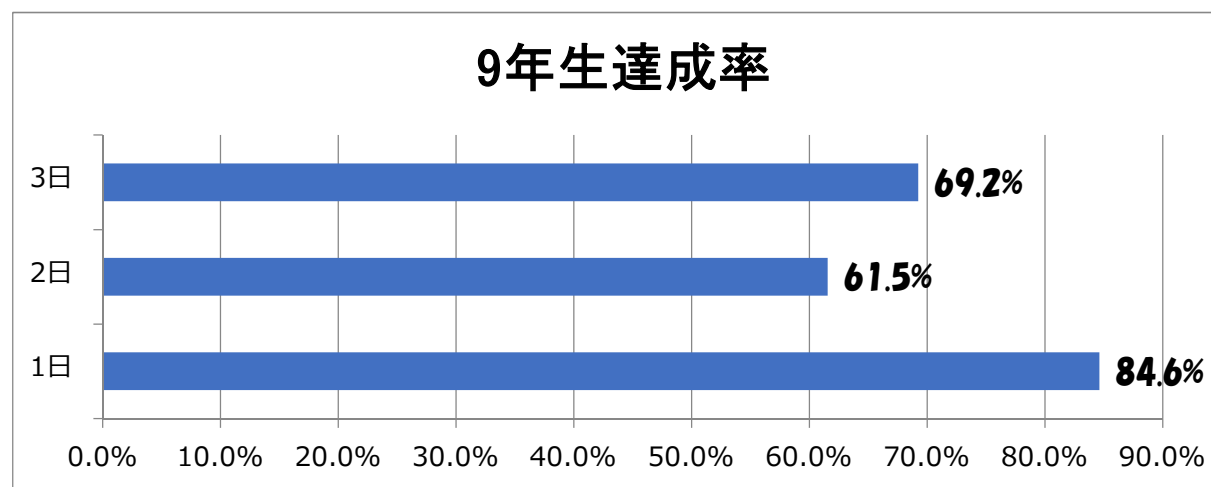
《8年生の感想より》

- テスト前になると、ノーマディアをしっかり管理することで、頑張ってきたのでよかったです。
- 1日だけオーバーしてしまったのでけじめをつけて勉強出来るようになりたい。
- 初日、時間が長かったので、次の日からメディアの視聴をなくしました。

《おうちの方から》

- テスト期間中は動画など見ずに頑張ってくれているのですが、親子で取り組んでいこうと思います。
- 早い時間から集中して勉強が出来ればもっと良かったんじゃないかと思います。
- 勉強に集中できたようでよかったです。これからも自分でコントロールできるようになればいいと思います。

9年生達成率



《9年生の感想より》

- 3日間メディアも制限できたし、勉強もできた。
- テレビは見れないし、ゲームが出来ないのが本当に嫌でまんするのがしんどかったです。
- 朝以外はテレビを見ずに勉強に集中できました。

《おうちの方から》

- 自分で決めた計画通りに出来て良かったです。良い結果になるといいですね。
- 今回は家で勉強する姿があまり見れませんでした。次回はきっと頑張ってくれると信じてます。
- 勉強のスタートの時間を少し早くした方が良かったと感じました。

