

ほけんだより 1月号

あけましておめでとうございます。

年末年始はどのように過ごしましたか？

3学期が始まり、いよいよ1年の締めくくりの学期を迎えました。

7. 8年生は次の学年に向けて、9年生は自分の進路に向けてしっかりと準備をしましょう。

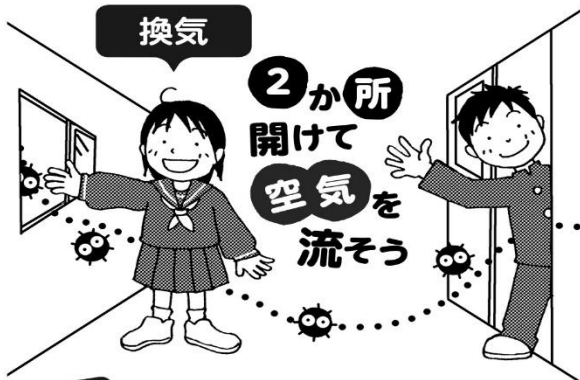


現在、大島学園でのインフルエンザの流行は落ち着いていますが、宗像市内には注意報がだされました。これは4週間以内に宗像市で大流行する可能性が高いということです。手洗い・うがいを徹底し、しっかりと予防しましょう！！

手洗い・うがい
だけじゃない！

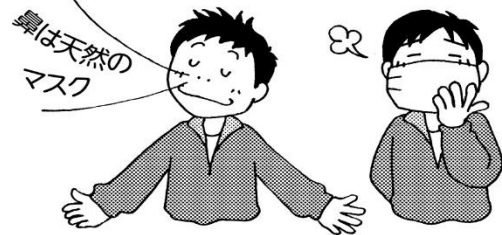
カゼ・インフルエンザ予防の あんなこと こんなこと

換気



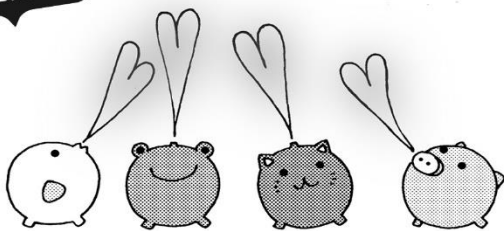
鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをつけようね



加湿

湿度40%以上をKEEP♪



タオル2枚持ち



手洗い用と

せき・くしゃみ用

せきエチケット！



～健康な1年にするために～



ことし ねんかん こところ
今年も1年間、心も
からだ げんき
体も元気でいたいです
ね。そのためにはさいしょ
が肝心です。年のはじめ
めのお正月のうちか

けんこう す
健康に過ごすためのポイントをしっ
かり心こところにきざんでおきましょう。

- お** きる時間じかん、ねる時間じかんを一定に
- しよ** くじは1日3回いちにち かい、バランスよく
- う** んどうをし、体力たいりょくをつけよう
- が** いしゅつ後は手洗い・うがいをしっかりと
- つ** かれた時ときは心こところと体からだを休めよう

今月から専願入試が始まります！がんばれ、9年生！！

受験生のみなさんへ

- ✎ 早寝早起きの習慣をつけておこう
(試験は午前中から行われることが多い)
- ✎ 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう



- ✎ 人ごみに出るのはやめておこう
(感染症予防のために)
- ✎ 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



保健室前掲示板を更新しています

中学部のみなさんはなかなか通る機会のない保健室前。実は毎月、季節に沿った掲示物に更新されています。感染症や健康についての情報をお知らせしているのでぜひ見に来てくださいね♪

- ☆菅官房長官の手を引っ張ってみよう。
- ☆ONE TEAM の健康おみくじを引こう。



【第6回】保健室のつぶつぶやき

あけましておめでとうございます。

今年は子(ねずみ)年ですね!

ねずみは哺乳類の中で一番多く存在している生き物です。

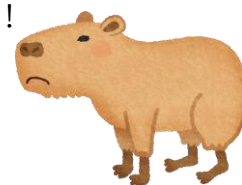
子どもをたくさん産むため、子孫繁栄の年だと言われています。

そこで今回は“遺伝”についてのお話です。いとこと似ているって言われた・電話だと兄弟で間違われたなどの経験はありませんか?人間の体を形作る、約60兆個の細胞の中に、小さく折り畳まれ収まっているのが遺伝子です。

この遺伝子を受け継ぎながら、自分の子へと繋がっていく遺伝。遺伝にはしやすいもの・しにくいものがあります。遺伝子が大きく影響するものは①目や耳の形、鼻の高さ②集中力③足の速さなどです。勉強が好き!走るのが好き!視力が良い!など遺伝子に後押しされている所が実はたくさんあるのですね。ただし「ぼくが怒りっぽいのは、お母さんの遺伝だ」など、苦手な所をだれかのせいにするのは違いますよ。

お正月の親戚で集まった写真を見てみたりご先祖の話の聞いたりして、繋がりを探るのも楽しそうですね!

ねずみ科・最大のカピバラ!
本気を出すと
時速50kmで走ります



遺伝