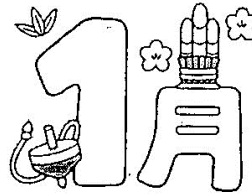


ほけんだより



太田市立城東中学校
保健室
平成 31 年 1 月 18 日

新たな1年がスタートし、2週間が過ぎました。生活リズムが崩れてしまった人は、元のリズムに戻ったでしょうか。今年も健康なからだを維持できるように心掛けましょう。そして、みなさんにたくさんのすてきな出来事が訪れることを願っています。

お願い

風邪やインフルエンザが流行する時期です。石けんでの手洗い、うがい、咳エチケットを心掛け、予防をしましょう。また、清潔なハンカチやタオルを持参し、手洗い後にふけるようにしましょう。

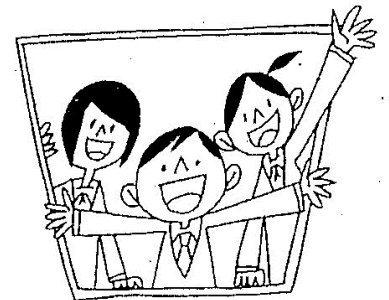
感染症情報です

城東中学校では、2年生を中心に、インフルエンザの流行がみられます。始業式から2週間の間のインフルエンザの罹患者は19名いました。1/18日現在、城東中では、収束傾向にありますが、太田市内でも、インフルエンザを発症する児童・生徒数が増加しています。引き続き、朝の健康観察をよくしていただき、体調の悪いときは、無理をせず早めに休養し、医師の診察を受けましょう。

城東中インフルエンザ予防のための取り組み

城東中学校では、風邪、インフルエンザ予防対策のため以下のような指導をしています。

- 石けんで手洗い、うがいをする。
 - 休み時間は窓や扉を開け換気をする。
 - マスクの着用も効果的です。
 - 加湿をする。(各自タオルを持参し、各自の椅子にセットしてある洗濯ばさみに挟んでおく。)
- ☆各自が意識をして、この時期を乗り越えましょう！



学校給食について

群馬県では、学校給食において配慮を希望されるお子さんは、「アレルギー疾患用学校生活管理指導表」の提出が必要です。記入については、主治医の先生にお願いします。なお、指導表の提出については毎年度お願いしています。新たに配慮が必要な生徒がいましたら養護教諭までお声かけください。学校生活管理指導表を提出してある生徒につきましては、今月中に一度お戻します。来年度も対応を希望される場合には主治医の先生に記入していただき学校に提出してください。(文書料がかかる場合があります。) 配慮を希望されない場合には、その旨を連絡されるとともに、学校生活管理指導表を学校にお戻ください。

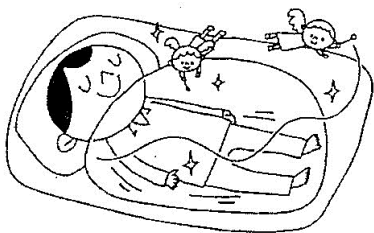
※指導表の提出がありませんと、お子さんへの学校の対応はできなくなります。よろしく願いいたします。何かご不明な点等がございましたら学校までご連絡ください。

1・3年生の発育測定を行いました

(2年生に関しては、インフルエンザの流行がみられるため、発育測定は後日行います。)

1・3年生生徒には、「発育の様子」を配付しました。2学期同様、各ご家庭で管理をお願いします。

私たちの体は、年齢とともに変化していきます。その中で、思春期は身長が大きくのびる時期です。しかし、のび始める時期やのびる速さには、「個人差」があり、人によって違います。周りの人との違いは気にせずに、自分のスピードで成長していくことが大切です。



のび方は一人ひとり違いますが、睡眠と運動、食事が、身長のをびるのに大きく関わっています。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の発育が促されると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、夜に眠りが深くなると多く分泌されるため、日中に体をしっかりと動かして、夜

に熟睡することが、体の成長に大切です。

また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉が発達するのに欠かせません。



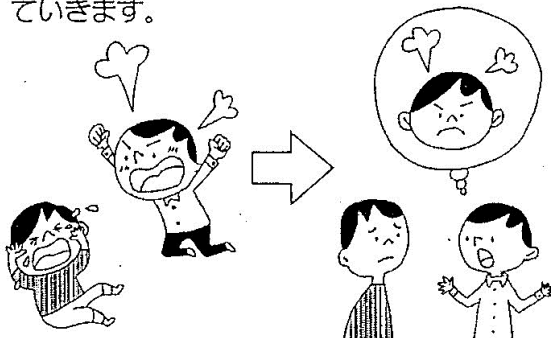
また、思春期は体が成長し変化するとともに、「心」も変化をする時期です。心の成長は、身長や体重のように測定できるものではないので、なかなかわかりにくいと思いますが、みなさんの心は、4月からと比べて、きっと大きく成長したのではないかと思います。自分の心の成長について、ぜひ、自分自身で振り返ってみてください。

「心」の発達

「心」は「感情」、「思考力」、「社会性」などがそれぞれ関わり合って発達していきます。これらの働きは、脳の中で行われていると考えられます。

■感情の発達

小さいころは感情をおさえられずに、泣いたり、おこったりしていたのが、成長する中で、感情をコントロールできるようになっていきます。



■思考力の発達

成長する中で、学習や経験を通して、話す力や聞く力、考える力が発達します。

■社会性の発達

私たちは、成長するにつれて、相手を理解し、協力することや、きまりを守ることができるようになります。

