

みんな笑顔

別海町立別海中央中学校

保健通信

NO-42

平成 29 年 3 月 10 日

文責 鶴田佐和子



Look at your Life

明日の健康を
みつめよう

来週は卒業式。高校入試を終えた3年生のほっとした笑顔が春の日差しに映えています。体調を崩す人も少なく、残りわずかな中学校生活を満喫してください。給食も今日を入れれば食べるのもあと3回。

何年も経って、校舎や給食を懐かしく思い出すのかもしれませんが、卒業生だけでなく、誰もが自分と自分の周りの人の命や健康を大切に、毎日を生き生きと生活して欲しいと願います。

1年生が学年閉鎖に・・・

今週に入って、一年生に発熱などの症状で欠席者が急増し、その多くがインフルエンザと診断されています。

そこで、1年生は昨日から12日（日曜日）まで、学年閉鎖にしました。発症者、体調の悪い人は家でしっかり休養すること、症状のない人が感染しないように外出も控えることとなります。

2年生にもインフルエンザ発症者、体調の悪い人が出ていますので、引き続き、手洗いとうがい、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。

来週は全員が揃って、3年生を送り出したいですね。

保健室から

卒業祝

保健室からの卒業祝いなどと聞いたら、カットばんか、ティッシュか、マスクかも？ではありません。

3年生が小学校に入学してから、中学3年生になるまでどれだけ大きくなったか健康診断で計った身長と体重をグラフにしてみました。

さらに、小1から中3までの身長の伸びを紙テープであらわしてあります。男子では40cm台後半から50cm台の伸びがあり、中には60cm以上伸びた人がいます。女子も30cm台から、40cm台の伸びがあります。中3の値は4月に測ったものなので、もっと伸びている人がいるかもしれませんね。伸びの多い人は背の大きな人とは限らないのが不思議なところです。自分は伸びが少ないかと思った人は、高校に入ってから伸びるチャンスがあるということです。

人の成長は先に身長が伸びた後に筋肉や内臓が発達します。体重が増える時期ですが、増えすぎに気をつけて、健康な毎日を送ってください。



楽しい週末を

という LINE@

入試が終わった週末
何して過ごす？

うちは買い物かな、スマホ買いに

自分はゲーム三昧

ゲーセンとかカラオケ行かない？

イイね、イイね。行きたい

行こう行こう。プリクラも撮ろう

カラオケもプリクラもゲーセンも良いけど

出た！

今度はなに！

インフルエンザの感染源としてカラオケボックスのマイクがあります。日光の当たらないボックス内で不特定多数が使用し、マイク上部は唾液がかかり、高温多湿の環境に置かれています。手の消毒をしてもマイクを消毒しないとウイルスが身体に取り込まれる機会は十分あります。マスク（マイク？）と手の消毒を忘れずに。