



2011/12/20

松城中学校
保健室 平安名

一陽来復 いちようらいふく

12月22日は冬至。この日を境に少しずつ、日が長くなることから『一陽来復』ともいいます。物事がよいほうに向かうという意味にも使われる言葉です。今年一年、良いことがなかったなあ〜となげているあなたも、冬至に作るトウジンジーシュウシー(田芋入り)を食べて、幸せがくるようにしようねっ! もうすぐ、2011年も終わります。あなたにとってどんな一年でしたか? 一陽来復で、新しい年が良いこと、嬉しいことがいっぱいありますように!!



クリスマススペシャルクイズ

ことわざクイズ 左の文章と関係のある部分を線で結びましょう。

- ①三角になつたり、丸くなつたり ・ ・ 腹
- ②使いすぎると、棒になることも ・ ・ 足
- ③タコができることがあります ・ ・ 目
- ④打つたり、焼いたりすることも ・ ・ 手
- ⑤黒い人もいます ・ ・ 耳

文字の群れの中から、風邪に
関係のある言葉を10個探し出
して下さい。

言葉を探せ

マ ウ フ オ ネ カ エ セ
イ ト ヌ ク ス コ ア チ
ツ キ ニ ケ ノ メ ワ ム
ヤ ナ ユ ヨ リ テ ル ソ
シ シ ラ ロ ヒ ソ タ ヘ
モ ン ホ エ イ ミ マ

◇1つの文字を2回まで使えます。
◇濁点(・)や半濁点(゜)をつけても構いません。

ヒント

- ①かぜの原因は、〇〇〇〇感染。
- ②かぜの主な症状(3つ)
- ③室内の〇〇〇は、50%以上に。
- ④休み時間ごとに家を開けて〇〇〇を。
- ⑤熱があるときは、十分に〇〇〇〇補給を。
- ⑥かぜをひいた後の手当てより、 必ず〇〇〇が肝心。
- ⑦かぜのウイルスは、〇〇やのどから感染します。
- ⑧外出から戻ったら、必ずうがいと〇〇〇〇を。

語源はどれだ 次の言葉の意味を、囲みの中か
ら選んで()に書きましょう。

- ホルモン ()
- ウイルス ()
- 爪 ()
- 髪 ()
- インフルエンザ ()



靖 衝動 星の力 毒 上

あなただけのGIFTを大切に

GIFTは、「贈り物」という意味で使われることが多いのですが、実はもう一つ意味があります。『才能』『資質』。「天から与えられるもの」というような意味合いです。誰でも、一人ひとり「贈り物」を持って生まれます。自分に特技もないし、才能もない…と思っているあなたにも、必ず「良いところ」があるのです。クリスマスの季節、あなたのどこかに眠っている「贈り物」を見つけて、自分へのプレゼントにしませんか?

インフルエンザ流行のまじし!!



かかる前に予防
こじらす前に治療



新聞やテレビでもご承知のように、沖縄でも暑くなったり、寒くなったりで、インフルエンザの流行の兆しがでていようです。松城中学校は、インフルエンザの報告はまだ、でていませんが、先週から感染性胃腸炎や体調不良が増えています。これから、クリスマス、お正月と人の集まるイベントが多いので、一人ひとりが意識して、かからないように気をつけること、かかっても周りにうつさないようにマナーを守りましょうね。

インフルエンザ 早めにチェック!

▼この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です

地域でのインフルエンザの流行

(県内で、警報・注意報が出ている地域はありませんが流行の兆しが見られます)

急に症状があらわれる

…前ぶれとしての鼻水や咳、くしゃみなどが
続くことが続くことなく、急に高熱になって気づく

38℃以上の高熱やゾクゾクとした寒気がある

▼他にも次のような要注意ポイントがあれば、インフルエンザを疑いましょう。

関節、筋肉が痛い

体がだるい

頭が痛い

寝込む



▼また、次の「かぜ症状」もほとんど同時か、やや遅れてあらわれます。

咳/鼻水/くしゃみ

のどの炎症

37℃以上の微熱が続く



風邪をひいた原因を考えてみよう!

1. 外から帰ったときにうがいや手洗いをきちんとしていますか?
2. 好き嫌いせず何でも食べていますか?
3. 夜更かしをしていませんか?
4. 部活や体育の後、汗の始末はできていますか?
5. 部屋の喚起はできていますか?
6. 風邪、インフルエンザにかかった人との接触はありませんか?
7. 体調が悪いのに、無理して塾に行っていないですか?



風邪をひきやすいのはこんなとき...

○睡眠不足

○疲労

○栄養不足

体の抵抗力が弱まった時が危険!!



インフルエンザの予防

- 十分に栄養と体力をつける
- 人混みをさける
- 外出後の手洗い・うがいの徹底
- 喚起と加湿に気をつける
- 予防接種を打つ
- 咳が出ているときはマスクの着用

受験生の味方です!!

背の青い魚

○脳細胞を活性化する DHC がたっぷり入っているよ。



ビタミン

○免疫力・抵抗力を高めるビタミン

A・B6・C・E

