

笑顔

2020年11月10日
幸手市立東中学校
保健室

日中の教室は暖かいのですが、朝夕は、肌寒さを感じるが多くなりました。「のどが痛い」「鼻水が出る」と来室する生徒がでてきました。気温の変化の大きい秋は、風邪をひきやすくなります。風邪はひき始めが肝心です。免疫力を高めるために、睡眠を十分にとり、バランスのとれた食事を心がけ、無理をせず早めに治してください。



衣服の調節をじょうずに

清潔な綿の下着1枚で、暖かさが2℃アップするといわれています。



睡眠・休養はたっぷり

睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

ウイルスが嫌いな事を考えよう！



バランスのよい3度の食事を

栄養と量のバランスに気を配って、野菜もしっかり食べましょう♪

手洗い・うがい

ウイルスを洗い流してしましましょう！



11月21日(土)～26日(木) 期末テスト前の校区アウトメディアチャレンジ！

「幸手市家庭学習宣言」学習時間の目安を目標に取り組んでみてください。

中学校1・2年生の学習時間の目安…2時間以上
中学校 3年生 ” …3時間以上

「学習中はノーメディア」は、全員ができるようにしましょう！

「スマホが学力を破壊する」 川島 隆太 著 集英社より (校長講話)

- ① 勉強する時には、スマホやゲームは他の部屋に置いておく。「学習中はノーメディア」
- ② スマホやゲームの時間より、勉強の時間を多くする。
- ③ スマホやゲームをするのは、時間を決めて、平日は1日1時間未満にする。(休日は多くても2～3時間におさえる)
- ④ LINEやゲーム仲間と協力して時間を減らす。テスト前や夜9時以降はやらない。
- ⑤ 睡眠時間は、7～8時間は必要！

※「スマホをやめるだけで成績が上がる」「偏差値が10上がることも夢ではない」そうです。スマホを1時間未満でやめることができる、自己の行動管理が大切なようです。

「美しい歯」の秘密を教えて！ 美しい歯の生徒の表彰式

むし歯や歯垢がなく、美しい歯の生徒35名の表彰が行われました。

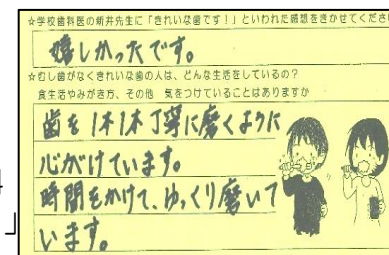


学校歯科医の新井先生が選んでくださいました。

義務教育9年間むし歯ゼロおめでとう！
浦和 凖さん 遠藤ひなのさん 出井柚葉さん
堀江千智さん 松本康暉さん

むし歯がないきれいな歯の人は、どんな生活をしているのか、食生活や歯の磨き方について保健委員会がインタビューをしました。掲示物にして啓発をしています。

「夜寝る前の歯みがきは特にていねいに磨く」「炭酸飲料や甘いおやつはあまり食べない」「鏡を見ながら歯をみがく」「定期健診に行く」などがありました。



【保護者の方へ】

- (1) 乾燥した冬は、「水分補給」が大切です。のどや鼻の粘膜を潤し、ウイルスの感染を防ぎます。1時間に1回、コップに半分程度のお茶や水を飲むことが大切といわれています。空気が乾燥しますので、水分補給を十分に行ってください。
- (2) 期末テスト前の11月21日(土)～26日(木)は、東中学校区アウトメディアチャレンジを実施します。兄弟姉妹、御家族と一緒にチャレンジしていただければより効果的です。また、実施後には、振り返りファイルを持ち帰り、保護者の方にお子様にむけてメッセージを記入していただきます。御協力をお願いいたします。
- (3) 幸手市のマニュアルにより、37.5℃以上の発熱等風邪症状が見られた場合には、解熱後2日を経過するまで御家庭で様子を見ていただくこととなっております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。朝、普段と違う様子だったり、風邪症状があったりするときには、無理をせず、自宅で休養してください。本人または、同居家族が体調不良によりPCR検査、抗原検査等を受けた場合、感染が判明した場合は出席停止となります。学校に連絡をしてください。

