

# ほけんだより

平成31年3月19日  
日比崎中学校  
保健室 NO.14.

## 保健室の1年間をふりかえってみると

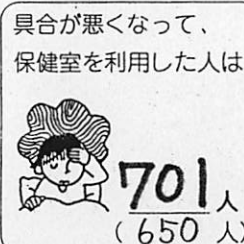
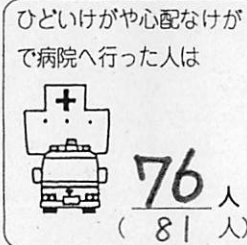
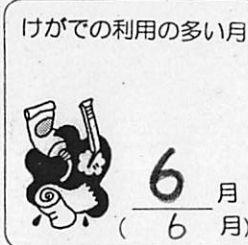


**春。** 春は旅立ちの季節です。これまでの学校生活でたくわえた力を発揮して、次のステップに進む時がきました。自分の力を信じて、未来に向かって力強く歩いて行きましょう。応援しています。



- ・平成30年4月6日から平成31年3月15日までの利用状況。
- ・のべ1,168人の生徒が保健室を利用しました。(1人平均4回)

病院へ行くような大きなけがが、少し減りて良かったです。けがの原因をよく考えて、けが予防につとめましょう。



- 病院にかかったけがの種類
- ・捻挫
  - ・骨折
  - ・眼の負傷
  - ・打撲
  - ・挫創傷 など

( )の中は去年の人数や月

**今年度 インフルエンザ感染生徒 30人 (昨年度 72人)**

今年度は、流行が少し遅く、本校においても1月中旬頃から流行がはじまりました。2年生に多く発病し、修学旅行の参加を心配しましたが、無事終わることができました。大流行もよく、閉鎖対策もよく、今年度が終われそうです。これも

今日は**春**でも、明日は**冬**?! 各家庭での健康管理のおかげと思**体調管理にご注意**います。ありがとうございました。



春休みは、心も体も開放的になりやすい休みです。自分の体・生命を守るためにも、中学生としての自覚と誇りを持ち、責任を持った行動をしましょう。

3月9日は「ありがとうの日」  
ちゃんと言葉にしている?  
**感謝の気持ち**



No.10

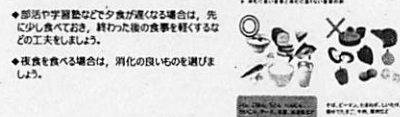
## 夜遅い食事

食べる量が同じでも、夜遅い時間に食べると太る。

- ①正しい ②間違え

## Answer ①正しい

- 夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすい。朝食でとったカロリーはエネルギーに変換されやすい。一方、夜遅い時間にとったカロリーは、脂肪として体内にたまりやすくなり、肥満の原因になる。
- 体内時計のリズムを夜型化する。満腹の状態でも就寝すると、食べたものを消化するため、眠っている間に胃腸が活発に働き、夜中に目が覚めたり、睡眠の質が低下する原因になる。



**危ない!**  
こんな使い方は危険です  
スマホ・携帯

歩きながら、電話でおしゃべり。超盛り上がる!!

目や耳をふさいで通行するのと同じです。まわりの人にも危険なので、絶対やめて!!

自転車に乗りながら、メールの返信、ネットもチェック

ネットで知り合った「彼」「彼女」と会うことに...♡

犯罪などに巻き込まれる危険大!!