

保健だより

東三国中 保健室発行

第12号
2014年
11月25日



短い秋から一気に冬に向かって行くのを感じます。連休は期末テストに向けての勉強？
それとも、楽しい休日を過ごしたのかな？

明日から、期末テストです。
寒さに慣れていないため、かぜをひいたり体調をくずしやすい時期です。
食事・睡眠にも気を配り、勉強の成果が発揮できるようにしましょう。

◎インフルエンザの季節が始まります

感染を防ぐために大切なのは・・・**手洗い**、**うがい**はもちろん
＋**睡眠**や**栄養**を充分にとること。



体が弱っていると、症状が重くなる危険性が高くなります。夜ふかしをしないようにし、バランスの良い食事をきちんととりましょう。
それから、熱や咳などの症状がでた時には、マスクを着け、治るまで休養しましょう。
(熱が引いても、その後2日程は休養が必要です。)



～マスクこんな使い方

睡眠時にのどを保湿しよう

寝ている時はだ液の分泌が減るので、のど粘膜は乾きやすい状態になります。
そのため、のどの粘膜にある線毛の働き(異物やウイルスを排除する)も睡眠時には低下しますが、マスクをすると、寝ている間ものど粘膜を保湿することができ、線毛の働きを高めることができます。つまり睡眠中もウイルスを排除することができるのです。最近では、“ぬれマスク”なども発売されていますよね。じょうずに使いましょう

◎今話題の感染症について

エボラ出血熱・・・エボラウイルスに感染して起こる病気で、2014年春から西アフリカ諸国で流行し、5千人以上の死者が出ています。感染すると2～3週間ぐらいの潜伏期を経て発症。突然の発熱、頭痛、倦怠感(だるい)、筋肉やのどの痛みが続いておう吐やげり、胸の痛み、出血などの症状が起こります。

感染の危険があるのは、患者の血液やおう吐物、排泄物などに直接ふれ、傷口や粘膜からウイルスが侵入した場合だけで、せきやくしゃみなどから空気感染することはありません

めまい

- 自分やまわりのものがグルグル回っている感じ。
- バランスがうまくとれなくて、フラフラする。



よくある原因

何度もくり返すときは

- ★おなかがへっている。
- ★疲れがたまっている。

- 貧血
- 起立性低血圧
- 耳や脳の病気
- などの可能性があります。

立ちくらみ

- 急に立ち上がるとクラッとする。
- 目の前が真っ暗(真っ白)に。



のぼせ



- 血液が頭に集まって、ぼうつとしている。
- 顔がぼてぼて、クラクラする。

よくある原因

やわらげるために

- ★長時間の入浴。
- ★暑くて体温が上がっている。

- 足もとに冷たい水をかける。

動悸



- 心臓の鼓動がいつもより強く感じられる。
- 胸がドキドキする。

よくある原因

何度もくり返すときは

- ★激しい運動をした。
- ★緊張や興奮。
- ★びっくりした。

- 心臓の働きが弱っている可能性があります。

説明できる？

こんな症状

よくある症状をまとめてみました。保健室や病院で、自分のからだの状態を説明するときの参考にしてください。

悪寒



- 背中や首筋がゾクゾクする。
- まわりの気温よりも、ずっと寒く感じる。

よくある原因

やわらげるために

- ★発熱(体温を上げようとしている状態)。

- からだを暖かくして、体温を上げる手助けを。

息切れ



- 呼吸の回数がふだんより多い。
- 息がハアハアとなって、苦しい感じ。

よくある原因

何度もくり返すときは

- ★激しい運動をした。

- 貧血や、呼吸器(気管支や肺)の働きが弱っている可能性があります。

けいれん



- からだの一部が、細かくピクピクふるえる(筋肉が突然収縮した状態)。

よくある原因

何度もくり返すときは

- ★筋肉の疲れ。

- 全身がけいれんしているときは、急いで病院へ。

むくみ



- いつもはいている靴がきつく感じる。
- 目や顔がはれぼったい。

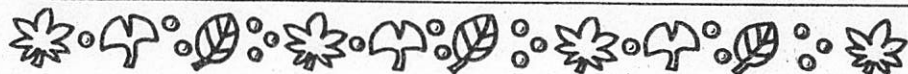
よくある原因

何度もくり返すときは

- ★水分のとり過ぎ。
- ★睡眠不足。
- ★月経。

- 腎臓など内臓の不調の可能性もあります。

“歯”の標語募集中・・・締め切り11月28日(金)
たくさん応募してください。



二年学年だより

大阪市立東三国中学校

平成26年12月1日

第18号

いよいよ師走、12月です。

期末テストが終わり、今日から12月。そして1年間の教育課程を前期・中期・後期の3期に分けた内の、**後期の時間割スタートの時期**までできました。11月は遠足の後も、進路学習や合唱コンクールの自由曲決め、避難訓練と続き、先週の期末テストまで一気に駆け抜けてきた感じがします。

進路学習は、事前に各クラスで「進路」について今まで学習したことの再確認などを行い、その後進路指導主事の山根先生から、パワーポイントを使って、わかりやすく「よりよい進路選択」に向けてのお話をしていただきました。

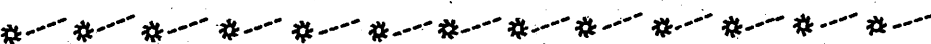
この数年、いろんな変更が続く公立入試については、情報を正しく把握し、対策をたてていかねばなりません。53期生の受検時に、評価の扱いや入試日程がどうなるかなどは、変更が予想されつつも正式発表がない中では、どのような場合にも対処できるよう「基礎基本」をしっかりとしていく必要があること。そして、今まで以上に「その高校で何がしたいのか」をアピールできることの大切さとそれにつながる「自分は何がしたいのか」という興味・関心・適性を見つめなければならないことなど、今の段階で必要な心構えを教えていただきました。

お話の最後の「行ける学校より行きたい学校に行ってくださいね。」という呼びかけに、明るく「はい！」と答えたまみなさんの、ある意味無邪気な姿に、1年後もこの元気で前向きな姿を見られるようにと、指導する側の責任も痛感しました。

津波を想定した**避難訓練**では、53期生のクラスが入っている北館は、他の校舎とのつながりが悪いという理由から、南館に全校生と本部を移すという設定がされているので、それにあわせて南館3階への迅速な移動が必要でした。その日の朝の学年集会で、昨年の2年生の整然とした移動を思いだしてもらい、「自分たちも」という思いを持って臨んだ結果、3クラスとも立派な態度で行うことができました。実際の災害時に、どれだけ冷静によりよい判断ができるか、「東日本大震災」の時の某小学校のような悲劇が繰り返されないよう、指揮する学校も、集団行動をするみなさんも、日ごろから訓練

が必要なのです。学校外でも、地域の中核を担う中学生の責任を果たせるようにしたいものです。地域の防災訓練にも、今後は参加していきましょう。

期末テストでは、2年生は9教科全ての試験がありました。本日から、返却が始まります。点数だけに一喜一憂するのではなく、見直しをしっかりと願います。3学期は定期テストは学年末テスト1回きり。そして学年末評定は1・2学期の評定を加味してつけられます。先の進路学習でも、「2年3学期は3年ゼロ学期」との言葉もありました。今現在の不得意分野は、今克服できるよう、2年生のうちにやれるだけのことをやっていこう。



2学期は最後まで盛りだくさん。

明日から寒波が到来の予報。インフルエンザの流行も例年より早い様相とか。健康面に気をつけながら、25日の終業式まで、まだまだ盛りだくさんの行事もこなしていきましょう。

＜性教育＞12月5日（金）5限、8日（月）5・6限

1年生では、「思春期の心と体」についての理解を深めました。2年生では、「**生命誕生**」について学びます。8日には外部講師として、助産師さんに来ていただき講話があります。

それに先だって、「**自分の生まれたときのことを知る**」ためのアンケートを行います。名前の由来や、あなたが生まれたときの周囲の方々の思いなどを、聞き取れる範囲でよいので、プリントにまとめてください。きっとどのお家にも、忘れられないエピソードがあることでしょう。

＜合唱コンクール練習開始＞



コンクールは2月に行われますが、いよいよその練習が始まります。文発での3年生の合唱に負けないう、53期生の歌声を響かせてください。

★課題曲「心の中にきらめいて」★自由曲 1組「ボクノート」
2組「3月9日」
3組「歩いていこう」

＜百人一首大会＞12月19日（金）5・6限



例年1月に「新春百人一首大会」として実施されるのですが、今年は体育館や格技室の工事の影響で、12月に前倒しの実施となります。冬休みに更にたくさんのお歌を暗記してもらって、上の句で取れる歌を増やしてから実施したかったのですが、昨年度熱心に取り組み、準備や片付けも整然と素早かった2年生ならば、予定を早めてもきっとがんばってくれると信じての計画変更となりました。慌ただしい感じはありますが、短い準備期間の中でも、昨年度以上の良い大会にしたいものです。

1年学年通信

2学期もあとわずか

芸術鑑賞、アイマスク体験、進路学習『キッザニア』、歯と口の健康教室、避難訓練、期末テスト・・・と多くの取り組みがあった11月も終わり12月になりました。終業式までの4週間、いよいよ2学期のまとめの時期です。8月25日の始業式から今日まで、あなたはどのような学校生活を送ってきたでしょうか？学習、行事、部活動、まわりの人との接し方・・・あらゆる面で、今一度落ち着いて冷静に、2学期の自分を振り返ってみることが必要な時だと思います。プリント「2学期の自分自身を振り返って」を使って、自分自身を見つめ直してみましょう。その結果、改善すべき点については「3学期から」などとは思わないで、今日からすぐに直すこと！それが1年生のまとめの3学期に、さらに2年生へとつながっていくことになります。15日からは期末の教育懇談も始まります。「3者懇談、いややなあー。」と思わずに、自分が成長していくために、これからどのようにしていけばよいかを保護者の方、担任の先生と一緒に考える場としてとらえてください。

さて、みんな（生徒・保護者・先生）の願いは、「誰もが笑顔で学校生活を送ることができる。」ということだと思います。あなた自身この2学期、周りの人の笑顔をうばうような言動をとったことはありませんでしたか？2学期の残り4週間みんなが『54期生心得』、特に「だれにとっても楽しいクラス・学年をつくる」を心掛けて学校生活を送り、笑顔あふれる学年で2学期をしめくくれますように！！

1年生関係の12月の予定

- 1日（月） 後期時間割開始 45分授業×6
6限目：「2学期の自分自身を振り返って」
3日（水） 1年生食育（5.6限目 格技室）

淀川区役所保健福祉課の方や食生活改善推進委員ボランティアの方に越しいただきます。心身共に成長する思春期のこの時期に、「食べること」の大切さを学び、食について自ら必要なものを選択判断できる力を養うことと、人や物を大切にする心を育てます。

- 5日（金） 地域清掃（6限目）

地域清掃を通じて環境美化に努める態度と、美しい街づくりに貢献する奉仕の精神を養います。1年生は十八条公園北（桜公園）の清掃を行います。体操服ジャージ上下を着用します（ウインドブレーカー着用可）。軍手も各自で準備してください。

- 8日（月） 水曜日の授業※45分授業×5
5限目：テスト結果配布予定
9日（火） 生徒各種委員会
10日（水） 月曜日の授業 6限目性教育①
11日（木） 生徒議会
12日（金） 午前中45分×4・午後50分×2 6限目性教育②
※3年生のみ、この日より進路懇談開始
15日（月） 午前中45分×4、午後教育懇談
～18日（木） ※16日（火）は火の1256
19日（金） 金の12345総
22日（月） 月の12345※45分授業×5
24日（水） 木56. 学年集会（3限目東三国センター）、大清掃（4限目）
25日（木） 2学期終業式

- 26日（金）～1月6日（火） 冬季休業
1月7日（水） 3学期始業式

