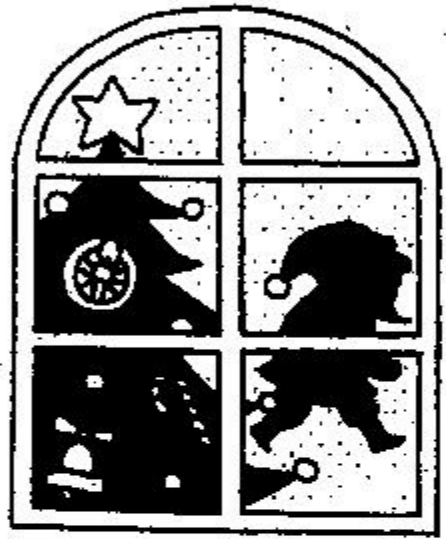


ほけんたより 12月

クリスマスっていいですね。
 1年のイベントの中で一番好きかもしれません。
 キラキラした雰囲気とか、
 みんなのわくわくしている感じとか。
 誰かが誰かのために贈り物をする。
 その時は、相手のことをだけをを考えていて、
 喜ぶ顔がみたい一心で贈り物を選びます。
 その時、きっと世界中が優しさで満ち溢れていて、その姿がサンタクロースへと変身するのだと思います。———サンタさん……遠慮なく来てね。
 早いもので1年が終わろうとしています。先生は振り返ると、毎日が刺激的であつという間に過ぎていきました。みなさんにとってどんな年でしたか？
 淀中みんなが残りの2014年、ケガや病気なく無事に過ごせますように。



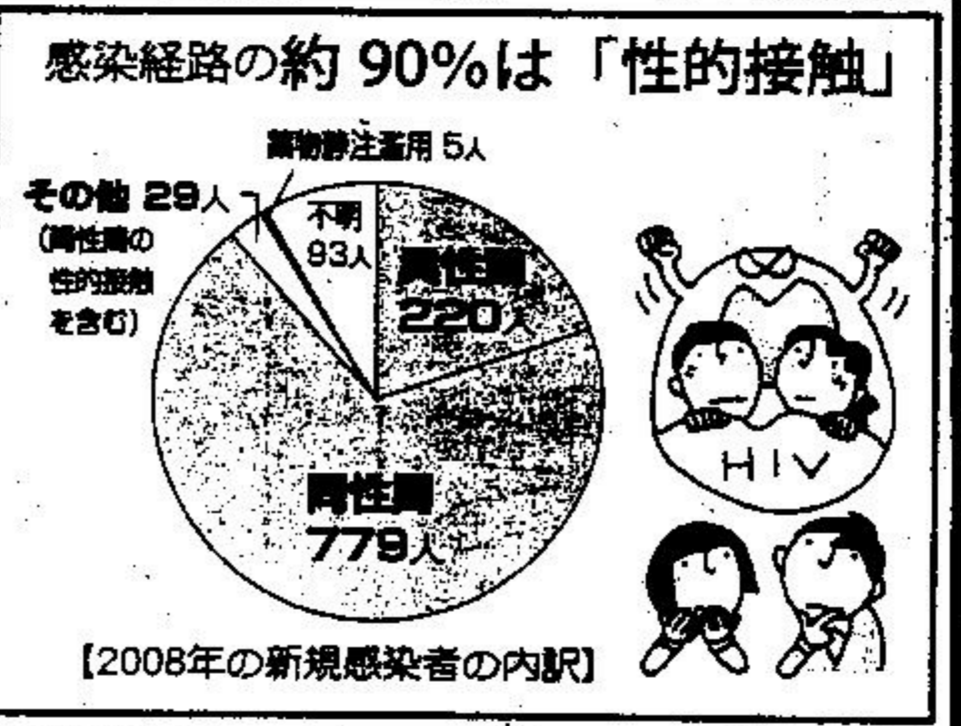
大阪市立淀中学校
 保健室
 2014.12.2

12月1日は
健康の日
RED RIBBON

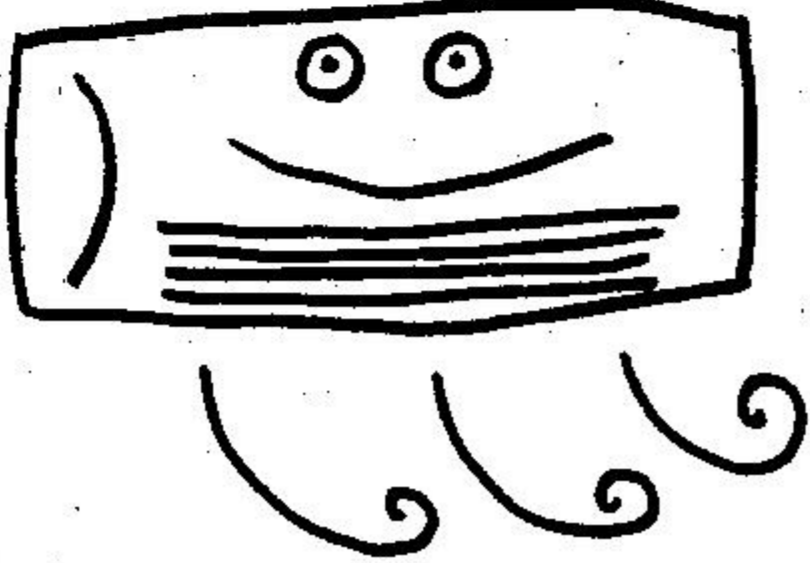
正しい知識で予防できます

無防備なセックス 薬物乱用 不確かな知識

1日あたり4.3人が感染または発症
 2008年に新たに感染した人：1,126人
 2008年に新たに発症した人：431人



新規感染者の3人に1人は10~20代
 15~19歳の新規感染者は、
 10年前の約3.8倍に増加しています。



エアコンの登場!

教室のいい環境は
 気温 18~20℃くらい
 湿度 50%前後

窓を開けて空気を入れ替えないと……

- * 適度に新鮮な酸素を吸わないと、脳の働きもにぶってきます。
- すると記憶する頭の働きが鈍り、集中力が低下する要因にもなります。
- * 風邪やインフルエンザの菌などが増えてしまう。
- * 湿度が下がってしまう。

授業が終わった後最低でも
3分間全ての窓を5センチ開けるだけで
 教室の空気が入れ替わります!
 窓を開けて換気しましょう\(^o^)/

先生の甥っ子の話

甥っ子…自分の兄弟姉妹の息子や子孫を指す。
 最近、彼は嵐の相葉ちゃんのお気に入りらしく、3歳になるケイくん。
 そんな彼はお風呂の時、頭を洗うのが怖くて、いつも泣き出してしまっていました……

先日お風呂の時……

ケイくん……
 ちなみに先生は大野さん……

洗い終えて一言……

相葉ちゃん、お風呂っていいよね。
 笑のキョー……ン♡♡♡
 っのお話。

1 手洗い

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

2 うがい

- 空気が乾燥している時
- 風邪が流行している時
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

かぜ予防のために、今すぐできること

3 せきエチケット

- せきやくしゃみをする時は、まわりの人から顔をそむけます
- せきやくしゃみをする時は、しぶきが飛び散らないように口や鼻を腕でふさぎます

4 換気 ● 休み時間

みんなが「寒い」と思ったら、窓を開けてOK!