

あかるく たくましい 子になあれ♪

# 明太子

1月保健目標：冬を健康にすごそう

## なぞなぞ

きつねが食べたなら  
おならをしちゃう  
食べ物って  
な～に？



## インフルエンザ気をつけて下さい！！！！

石垣市の小中学校のインフルエンザ者は、1月22日現在、小学校:79名、中学校:25名です。

学級閉鎖をしている学校もあります。

そんな中、1月23日9:00現在、石垣中学校のインフルエンザ者は1名です。

あっぱれ石中生!! ですが、熱や体調不良での欠席者が増えてきていますので、ご家庭での体調管理をいつも以上にお願いします。

**※咳・鼻水が出ている時は、お家からマスクをし登校をお願いします！！**

### 【インフルエンザ感染予防対策】………沖縄県教育委員会より

- ① 食事の前や帰宅後には、必ず手洗いをしましょう。
- ② バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠をとりましょう。
- ③ 咳エチケットを実行しましょう。
- ④ 室内の換気に気をつけ適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- ⑤ 不要不急の外出をさげましょう ← 週末は石垣島マラソンや部活動での派遣、2月にはロッテキャンプなどもあります。人の多い所へ出かける時は、予防対策をして下さいね(^\_^)



### 免疫力をあげるためにも大事な睡眠について 本の紹介です

『 子どもの睡眠 ~眠りは脳と心の栄養~ 神山潤 著 』

【遅寝はいけない科学的理由より抜粋】

遅寝で睡眠時間が減るとステロイドホルモンの夕方の減りが悪くなり肥満を招く。ステロイドホルモンとは、いろいろなストレスに立ち向かうのに必要なホルモンで毎朝たっぷり出ますが、夕方になりリラックスすると普通は出る量が減ってくる。しかし睡眠不足ではストレスが溜まり、夕方になってもホルモンが出てしまう。

ステロイドホルモンは炎症を抑える働きなどもあり、様々な病気の治療にも使われるが、副作用として肥満がある。



☆とても読みやすい本ですので  
読みたい方は保健室へ連絡を  
下さいね



ある日の保健室での放課後、  
1人の男子がユンタクしていたら、担任が登場しました。

男子「先生なんできた？」

担任「〇〇の靴があったから」

男子「今度から靴かくそう～」

担任「…(^\_^;)」

遠くからでも生徒の靴に  
気づく担任はスゴいな～と  
思いつつ、とてもほっこり  
する雰囲気と会話で、石中  
ってなんかいいな～と  
改めて思ったひとときでした。

