

ほけんだより

1月

宇都宮市立河内中学校
保健だよりNo.10

新年あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができましたか？河内中学校ではみなさんが予防に努めたことでインフルエンザの罹患者が少ない状態で冬休みを迎えました。しかしまだまだ油断は禁物です。つつい夜更かししてしまったり、寝転んでいたりしていませんか？生活リズムを整えて新学期まで残り3か月元気に過ごしましょう！

インフルエンザ流行中



出席停止者数 0 人

1月14日現在

後期身体計測が行われました

11月から12月にかけて後期身体計測が行われました。最も身長が伸びた生徒は4月から8センチも伸びていました。しかし、成長の速度はそれぞれ異なるので人と比べなくて大丈夫です。みなさんはまだまだ成長期。よく食べ、よく寝て、そしてよく運動してください。

身体計測	男子(平均)				女子(平均)			
	身長(cm)		体重(kg)		身長(cm)		体重(kg)	
	4月	11月	4月	11月	4月	11月	4月	11月
1年生	152.5	156.8	44.9	48.1	148.8	151.1	41.0	43.6
2年生	160.5	163.0	50.9	54.2	155.0	156.2	46.4	47.8
3年生	165.2	167.2	54.1	58.2	156.4	156.8	49.7	50.8

新年、あなたの健康習慣は大丈夫？

毎日寒い日が続いています。布団から出られない！という人もいるかもしれません。健康を保つためには、日々の生活を見直す必要があります。寒くてつらい冬ではなく、楽しい冬を迎えられるようにしましょう。

寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



冷えや身体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

保健室から

早いもので今年度も残り3か月となりました。みなさんやり残したことはありませんか？勉強・運動・そして今しかできないことと言えば友達との思い出作りです。こうしておけばよかったという後悔がないように1日1日を大切にしてください！

保健室ではみなさんの冬休みの思い出話も楽しみにしています！

保健委員会主催

インフルエンザマスター選手権大会！

12月12日(木)の生徒集会で保健委員の生徒による発表がありました。今年は「インフルエンザマスター選手権大会」と題し、クラス対抗でインフルエンザに関する〇×クイズを行いました。保健委員の1・2年生が中心となりクイズを考え、進行了ました。クイズの後には詳しい説明も行い、楽しいだけでなくインフルエンザに関する知識も身に付けられるような内容に工夫しました。どのクラスも真剣に取り組み、正解発表の際には盛り上がる様子も見られました。

同率1位のクラスが7クラスあったためじゃんけんをした結果、

- 1位 3年1組
- 2位 1年1組
- 3位 1年2組

に決まりました。



今回のクイズで学んだことを生かしてこれからもインフルエンザの予防に取り組んでいきましょう！