

ほけんだより

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

～10月保健目標～
目を大切にしよう
姿勢を正しくしよう

インフルエンザの予防接種が始まっています

開始時期は病院によって違いますので、かかりつけ医に相談してください。今年はインフルエンザの流行が早く、現在も流行中です。接種を予定している人は、早めの接種をお勧めします。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

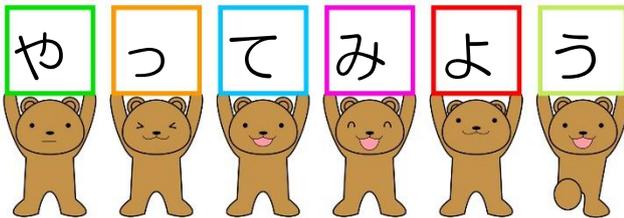
A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



グッドモーニング
60分

昨年度の「宇都宮市学習内容定着度調査～学習と生活についてのアンケート」で、「早寝早起きを心がけている」という質問があり、心がけていると答えた人が、晃陽中は市の平均より10%前後下回っていました。今は塾や習い事で早く寝ることは難しいかもしれませんが、ちょっとした心がけて生活習慣を変えることができます。

グッドモーニング60分という取組を紹介したいと思います。これは朝起きてから登校するために家を出るまで、60分間確保することでみなさんの生活習慣を改善していくという、東京都昭島市独自の取り組みです。

【グッドモーニング 60 分の効果】

- ①朝食をしっかり食べられる。
- ②ゆっくりトイレに行く時間を確保できるので、排便習慣が整う。
- ③歯みがき、洗顔をする時間ができる。
- ④起床から時間がたって登校できるので、学校で集中して学習に取り組める。(睡眠不足を感じづらい)
- ⑤起床時間が整うので、就寝時間も整いやすい。

参考：東京都昭野市「元気アップガイドブック」

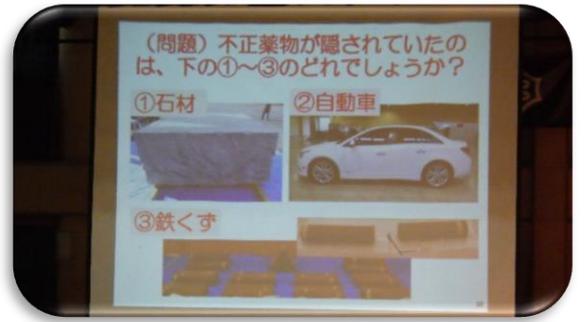
このようにいいことがたくさんあります。朝、家を出る！時間前までに起きる！ぜひ実践してみてください。



10月26日 薬物乱用防止教室を行いました



今年は横浜税関の方々をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。初めに宇都宮出張所の中島様から不正薬物や密輸などについてのご講話をいただき、後半は横浜から来てくれた「麻薬探知犬アポロ号」による、麻薬探知のデモンストレーションを行いました。税関のお仕事や麻薬探知犬のお仕事など、普段聞いたり目にしたりすることがなかなかできない貴重な体験に、生徒たちは強い興味をもって参加していました。



アポロ号、見事麻薬のにおいのする箱を当てました。



お仕事をすると、ハンドラーさんと遊ぶことができます。

