

# ほけんだより 2月

岸和田市立久米田中学校



あけましておめでとうございます。

2017年のスタートです。今年もよろしくお願いします。

今年は、元旦より穏やかなよい天気が続き、先生はのんびりムードでお正月を過ごすことができました。そして、『どんな年になるのかな?』、『どんな年にしようかな?』と考えた結果、今年、少し大きな夢をかなえることに取り組むことにしました。

3年生の人たちは、そろそろ受験の追い込みの時期です。前向きな気持ちでしっかり乗りきってほしいと思います。

2017年、元気な明るい声が久米田中学校の校舎に響きわたりますように・・・。  
健康に十分注意してがんばっていきましょう。



「ちょっとだけ頑張る 重ねて」・・・(イチローの言葉)

朝日新聞のスポーツ欄で野球選手のイチローさんがみんなに伝えたいことという内容で掲載されていたことです。

「自分は、人の2倍も3倍も頑張ることなんかない。自分の中で、ちょっとだけ頑張る、とすることを積み重ねてきた結果、今現在の自分があると実感している。」・・・と  
言うことでした。

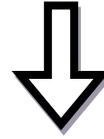
限界よりも「ちょっとだけ頑張る」を、積み重ねていくことにより、よい結果につながっていくことを知ってほしいということでした。  
自分なりの目標をたててみましょう。



## インフルエンザかも!?



こんな症状がある時は病院へ



インフルエンザと診断されたら  
学校に連絡しましょう!!

## かぜにおススメ 食の効果

- カゼのひき始めには  
卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだを温まってオススメです。
- 喉の痛みや痰・咳が出るときは  
喉のとりのよいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。

- 熱があるときは  
水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。

◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫をつけるたんぱく質をしっかりとうろう。

## 「保護者の皆様へ」

昨年、12月12日(月曜日)に2年生の生徒全員が、タバコ・薬物についての学習をおこないました。

事前に教室で「タバコ・薬物について」のアンケートを取り、体育館でDVDを見ながら、学校薬剤師さんが、お話をしてくれました。

「タバコ・薬物が、どれだけ健康への被害をおよぼすか!」ということを知りやすかつ専門的に教えてくれました。生徒の皆さんにもよく伝わったと思います。

昨年、ある番組で、「薬物乱用がなぜいけないのか?」ということを知り、学校でちゃんと教えてもらったことがない・・・と数人の大学生の人たちが答えていました。

「なぜいけないのか?」もっとしっかり教えてほしいとも言っていました。

本校では、来年度から1年生はタバコ・2年生は薬物と分けてより詳しく学習する予定にしています。ご家庭においても機会を見つけタバコ・薬物についての話題にふれ、お子さんと話をしてみてください。よろしくお願いします。

