

ほけん たより 1月

令和4年(2022年)1月発行
豊中市立第十四中学校 保健室

自分の平熱を
知っておきましょう



- ①体調が悪い時は、
登校を控えましょう!
- ②毎日、健康観察・検温
をしましょう!



「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。
物事をやり遂げるには、まず最初に計画を立ててから実行
すべき、という意味です。受験勉強で忙しい3年生、今年は、
クラブ活動で頑張ろう...などと思っているみなさんも、ゴールするにはペース配分が
大切です。無理のない日々を送れるよう、もう一度、計画をチェックしてみましょう。
勉強だけではなく、健康チェックも忘れずに。
今年もよろしくお願いします。

けんき★クイズ

□に入るのは?
ヒト - カゼ = □本 × 2
ヒント カゼをひいたときに出るのは...



～朝ごはん、食べていますか?～

朝、ギリギリまで寝ていて、朝食を取らず
に登校していませんか?

体育の授業で、持久走をしています、
走っているうちに気持ちが悪くなり、保健室
へ来る人がいます。朝食を取らないと、体も
眠ったまま...おまけに水分も足りない状態
なので、具合が悪くなってしまいます。

冬は寒くて布団から出づらいますが、早
めに起きて余裕をもって登校しましょう。

朝食からはじまる 元気な一日

早く起きる



朝ご飯をしっかり
食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ!
集中力全開!

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかりと栄養を摂って、
午前中から
エンジン全開!

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで
食べることで
脳が活発になる!

口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
トイレも全開!

いってらっしゃい!



余裕を持って
早く出発!

ゆっくりあわてず
学校へ行ける

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しま
した。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動
への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日
は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたの
が、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さ
と善意への感謝を忘れないため、1月17日
はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝
の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、
具材を工夫すれば栄養も補え
ます。しらす、たまご、昆布、
チーズなど、アレンジしなが
ら楽しく朝ごはん
取り入れてみて
くださいね。



のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり生えていて、こ
れを線毛と言います。線毛はウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆら
ゆら動いて外に追い出します。水分が足りず粘膜が渴くと、線毛はうまく、
動くことができません。のどが渴かなくても、水分を取ってくださいね。



けんき★クイズの答え: 5 (ヒト - カゼ = 5本 × 2)