

ほけんだより 2月

2017.2 貴志中学校

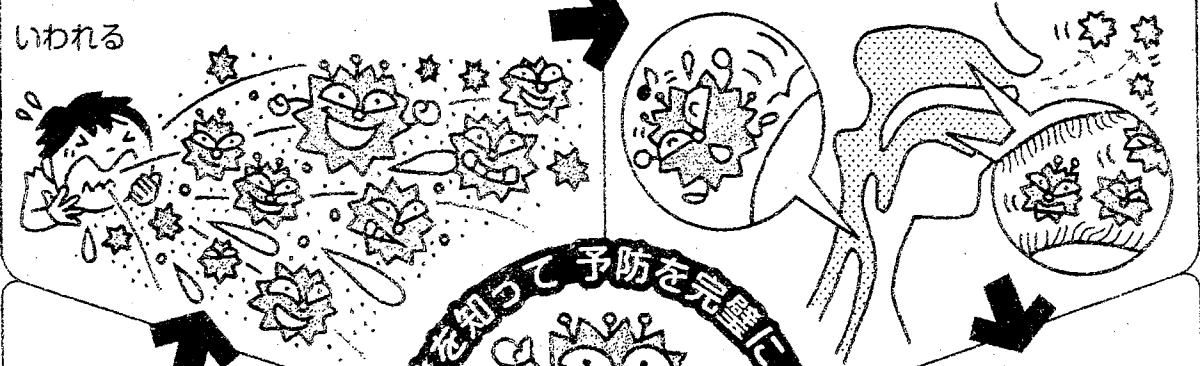
春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」といわれども実感はわかりません。この寒さの中でも、いち早く芽を出すのはふきのとう。かたい土の中からちゅんと元気よく頭を出す姿が、春の訪れを告げています。「縮こまってないで、活動しようよ」。いまの学年ももう少いで終わりです。残りの日々も、背すじを伸ばして活動的に！



まだまだインフルエンザに注意!

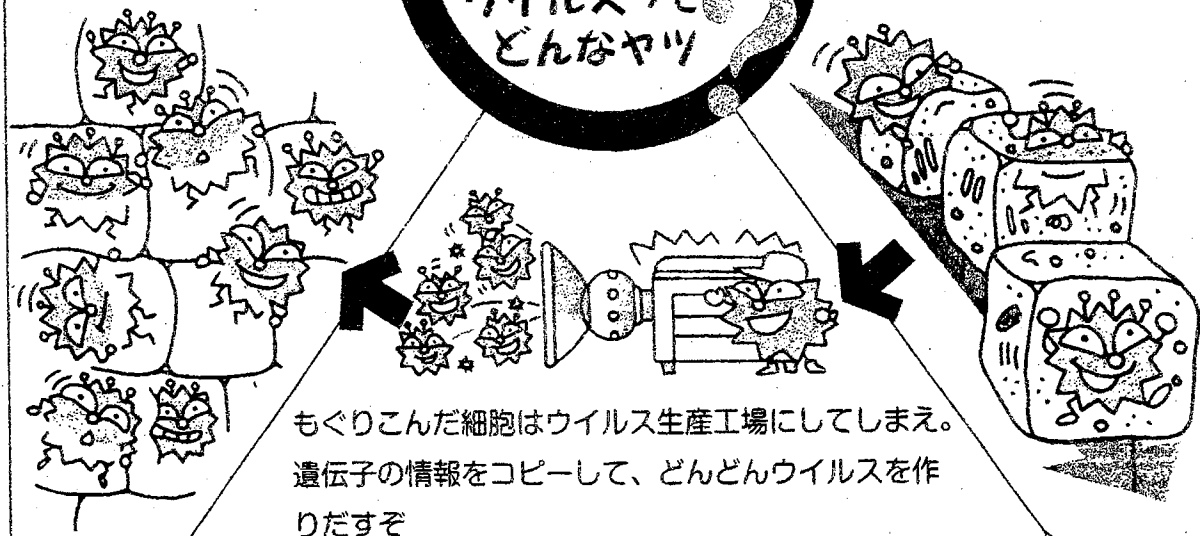
直径10,000分の1ミリのウイルスがくしゃみやせきと一緒に飛び出した! その数、約50,000~100,000個ともいわれる

鼻やのどから侵入。ほとんどの仲間は粘膜の表面の線毛に追い出されたけれど、ボクはなんとか侵入!



作られたウイルスは、つぎつぎと別の細胞に侵入。どんどん増えていくぞ

20分くらいで細胞へのもぐりこみにも成功!



もぐりこんだ細胞はウイルス生産工場にしてしまえ。遺伝子の情報をコピーして、どんどんウイルスを作りだすぞ

スマホに依存していませんか?

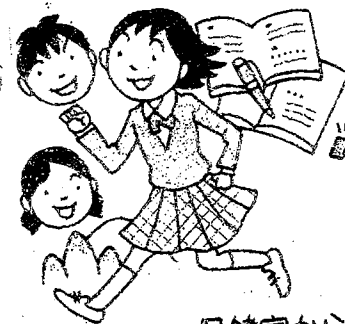
*こんなことに思い当たれば要注意!

- スマホを持っていないと不安
- スマホなしで1日過ごせない
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- お風呂やトイレに持ち込む
- 食事中にもスマホを見る
- なんでもすぐにスマホを検索する
- スマホを持ったまま寝てしまう
- Wi-Fiがある店を探して入る
- SNSに書き込めるための行動をする
- スマホが振動したと錯覚することがある

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変えろ!と思うことが大切。

* スマホ依存から抜け出そう!

- ★ スマホより周りのできごとや風景に目をよけよう
- ★ スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- ★ 友だちいるときは面を向かって話しよう
- ★ しきじきスマホを置いておけてみよう
- ★ 枕元にスマホを置くのをやめよう
- ★ スマホに使った時間を計算してみよう



保健室からのお知らせです
視力手帳をまだ提出していない人は、2月中に保健室まで持ってきてください。

