



伊豆の国市立韮山中学校 保健室  
H30.1.12  
NO. 15 文責：村井

## あけましておめでとうございます。

2018年がスタートしましたね！

この冬休みは健康に、安全に過ごすことができたでしょうか。

インフルエンザに罹ってしまった人も数名いるようですが、  
大きなケガ等なく始業式を迎えることができ、とても嬉しく思います。

3学期が始まって、1週間。そろそろエンジンはかかってきましたか？

今年の目標を胸に、1歩ずつ確実に前進していきましょう！



## インフルエンザの流行が、“注意レベル”に拡大しています！



韮山中だけでなく、田方地区内の小・中学校でインフルエンザが流行し始めています。  
全員が「うつらない」「うつさない」意識を持ち、クラスや部活の仲間と声をかけあって  
予防していきましょう！

### クラスに1人インフルエンザが出たら、全員マスクを着用してください！

#### お茶うがいですごい！

お茶に含まれているカテキンには、殺菌作用があるため、  
インフルエンザ予防にも効果があるとされています。

体育の授業や部活動後、休み時間ごと、給食前などこまめに

お茶うがいをしてみてください。飲むだけでも効果があるとされています。

ぜひ、水筒にお茶をいれて持ってきてください。緑茶がおすすめです。



#### ★石鹸での手洗い・うがいが、1番予防効果があります！★

換気やマスク着用と合わせ、手洗い・うがいをこまめにしましょう。  
寒くて水も触りたくない時期ですが…がまん、がまん。

# 正しい手の洗い方

インフルエンザを流行させないために

1番大切です！



手のひら



手の甲



指の間



指先、爪



親指



手首

## 1月の発育測定を行いました。

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	158.3	154.6	163.1	155.9	164.9	156.7
体重	48.6	47.0	52.1	49.0	56.7	52.4

平均値を記していますが、成長には個人差がありますので、この値よりも大きい、小さいではなく、1つの参考にして下さい。

## 治療率がUPしてきました！！

歯科

**41.0%**

残り 85人

視力

**52.0%**

残り 110人

耳鼻科

**55.2%**

残り 11人

冬休み前の三者面談で治療のすすめを配付させていただき、続々と“治療完了”の紙が集まってきました。ありがとうございます！

今後も、生活や学習の質を向上させるために、治療をお願いいたします。

