



No. 6  
小牧中学校  
平成 27 年 11 月 6 日

## 11月 保健目標「冬に備えて体をきたえよう」

寒さが増し、気が付けば今年もあと2ヶ月となりました。文化祭はどうでしたか。みんながどの発表も、耳と心でしっかり聞いている姿を見て、「やっぱり牧中生はすごいな」と思いました。「全員で盛り上げよう」という気持ちにあふれた、どこにでも誇れる牧中の文化祭になりましたね。

### かぜを予防しよう！

寒くなると空気が乾燥し、かぜが流行ってきます。小牧中では、溶連菌感染症やノロウイルスに感染する人がでています。行事や高校入試に向けて全力で取り組めるように、日ごろからかぜの予防を行いましょう。裏面にかぜの予防についてのクロスワードを載せました。挑戦してみてください。



### インフルエンザの予防接種も

始まっています。早めにうちましょう！



## 保護者のみなさまへ ～学校保健委員会の開催について～

4年前から、学校保健委員会を通じて「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを呼びかけてきました。多くの生徒が毎日朝食をとっていますが、「栄養のバランスのとれた朝食をとること」や「早寝・早起き」が習慣化されていない生徒がまだ見られます。この時期は大人の体をつくる大切な時期です。今年も、クイズを行ったり、講師の方にお話していただいたりして、「早寝・早起き・朝ごはん」の実行を呼びかけます。以下の日程で開催しますので、保護者の方もぜひご参加ください。

日時：11月13日（金） 13：30～14：30

場所：小牧中学校体育館

対象：全校生徒

テーマ：「まだまだ続く！牧中のAKB（朝から気力バッチリ）

850作戦～『早寝・早起き・朝ごはん』は命を守る～」

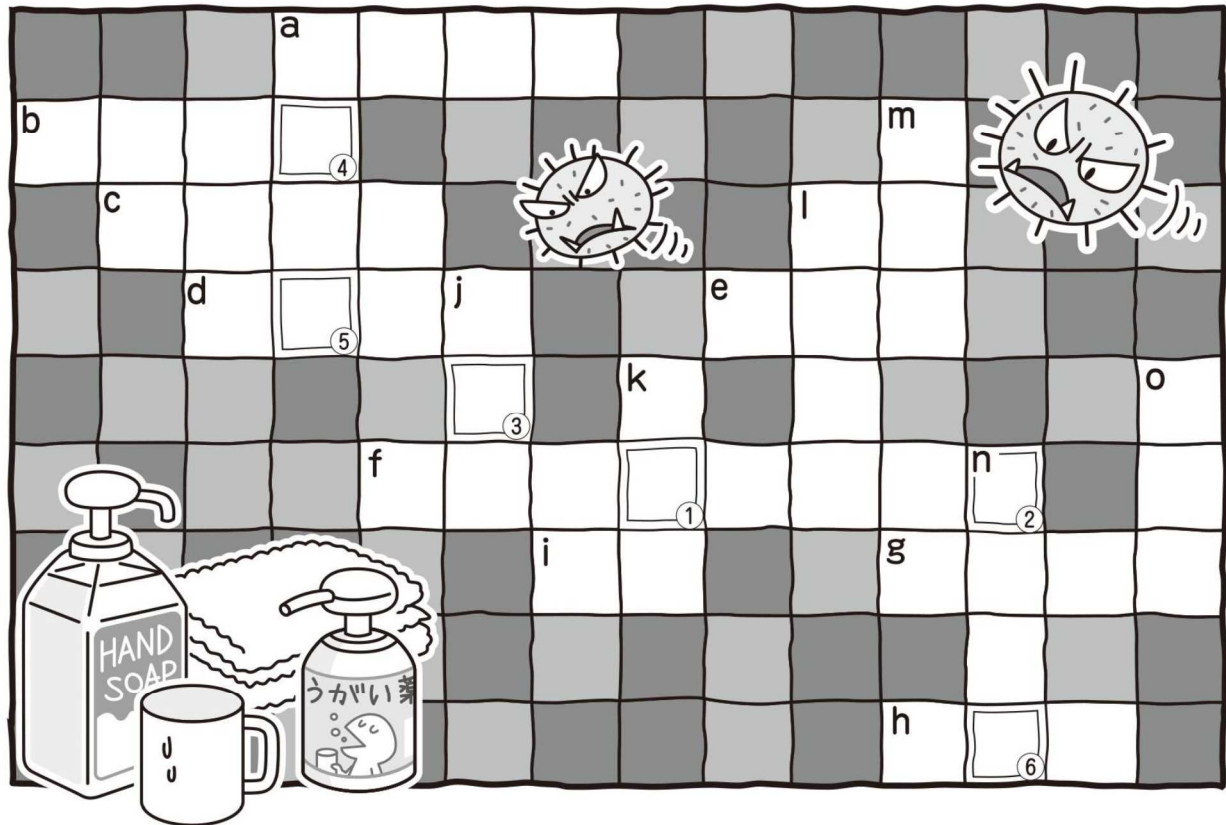
講師：太田綾乃先生（陸上自衛隊春日井駐屯地 管理栄養士）



# ☆☆かぜの予防についてのクロスワード☆☆

クロスワードで出てきた文字を下の空欄に入れ、言葉を完成させましょう。

け<sup>①</sup> こ<sup>②</sup> <sup>③</sup> <sup>④</sup> ちば<sup>⑤</sup> ぜ<sup>⑥</sup>



## ■ヨコの問題

- a これが増えると免疫力が下がります。リラックスして〇〇〇〇を軽くしよう。
- b 外から帰ったらまずこれ。
- c 花粉症かな？ いやいやこれが粘っているから風邪かもね。
- d 部屋の〇〇〇〇はウイルスの大好物。
- e これが低いのもウイルスが活発になるもと。
- f 熱があるときは、こまめな〇〇〇〇〇〇〇〇〇が大事です。
- g 風邪に負けないからだは、〇〇〇〇バランスのとれた食事から。
- h のどの粘膜を守る効果がありま

す。風邪ひきさんのエチケットにも。

- i 閉めきった部屋でこれをする人がいると、ウイルスは2～3時間ふわふわと漂っています。

## ■タテの問題

- a 〇〇〇〇不足は風邪のもと。
- j ウイルスの侵入は口からが多い。まず〇〇〇で追いだそう。
- k 寒くても1～2時間に1回は必ずした方がいいこと。
- l 〇〇〇〇細胞は24時間、ウイルスなどの病原菌からからだを守っています。
- m のどの〇〇〇を保つのはマスク。部屋のこれを適度に保つ

のは加湿器。

- n インフルエンザの原因になる〇〇〇〇にはA・B・Cの3つの型があります。
- o 風邪などのウイルスや病原菌をからだに入れないのが〇〇〇。入ってきたら撃退するのが免疫力！

☆☆答えは保健室前の掲示板に貼ります☆☆