

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.6 保健室



この夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？

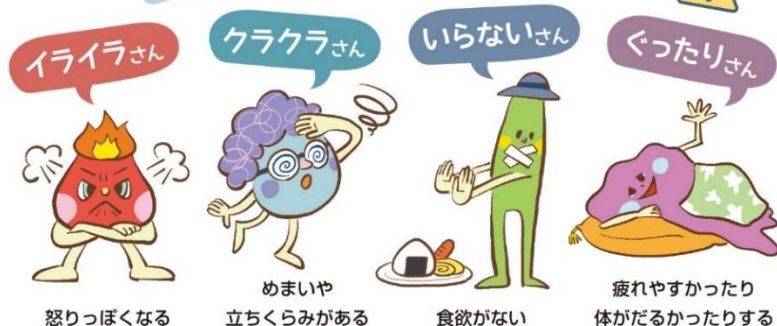
旅行に出かけた人、勉強を頑張った人、暑さで家からあまり出なかったという人もいるかもしれませんね。さて、新型コロナウイルスの患者数が増加傾向にあります。これは、「ニンバス」と呼ばれる変異株の拡大が原因とされています。他にも夏の暑さにより窓を閉め切ってエアコンを利用することが多くなり換気が十分でないことや、帰省や旅行、夏祭りなどでの移動や人が集まる機会が増えたことも原因となっています。

手洗いやこまめな換気はもちろん、必要時にはマスクを着用する などこれまでの感染予防を思い出して！

そして、**朝の体調のチェック**をお願いします。自分のためにも、周りの人のためにも

自分の体調に**感染予防**に気を配りましょう！！

夏バテさんたちに注意！



みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる

夏休みの間、冷房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そう感じていませんか？実は「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる**夏バテの状態**。また、暑いからと冷たい飲み物や食べ物ばかりの食事になっていませんか？これも体の中を冷やし、消化不良や食欲不振を起こしてしまいます。

この状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、調子が整いやすくなります。

まだまだ続く暑さ。夏バテ知らずのあなたでいてね。



8月8日は

「笑いの日」



「ハ」「ハ」という笑い声にちなんで、**8月8日は「笑いの日」**。

みなさんは、最近よく笑っていますか？

私たちは、楽しいから笑うのですが、実は鏡に向かって笑ってみると、心が軽く、明るくなるということがわかっています。不思議ですが、私たちが思うよりも、心と体が深くつながっているからかもしれません。

昔から、「笑う門には福来る」と言います。「家族が笑っているうちには、幸運が来る」という意味です。

朝、歯を磨いたり、顔を洗ったりするときに、鏡を見て笑ってみませんか。

きっと、**気持ちがスッキリ**して、元気な1日を送れるでしょう。

先日、受けた研修で講師の先生が話されていたこと

『苦しい時は前進しているとき』 『君は苦しいときに笑えるか』と。

苦しいとき、悲しいとき、辛いとき、人は、もうだめだ、これ以上進めない、笑うことなんてできないと思ってしまいがち。でも、そんなときでも、「苦しくて、辛いけど、それは何かが動いているから」「こんなときだからこそ、笑いの力が必要なんだな」と思いました。

みなさんにも、そんな風に考えてもらえたらいいなと思いました。

注目

あなたは賛成！？反対！？

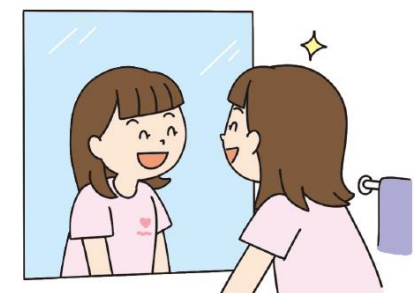


愛知県 豊明市 スマホ「1日2時間」条例案を提出

25日、市民を対象に、仕事や勉強以外の余暇におけるスマートフォンやタブレット端末の使用について1日2時間以内を目安とする条例案を、市議会定例会に提出した。市によると、全市民を対象に時間を明示した「スマホ使用条例」は全国初。施行は10月1日。条例に強制力や罰則はない。市は子どもがスマホにのめり込んで過剰に使ったり、親が乳幼児に長時間使わせたりする事例を把握し、スマホの適正利用に向けて条例制定を決めた。

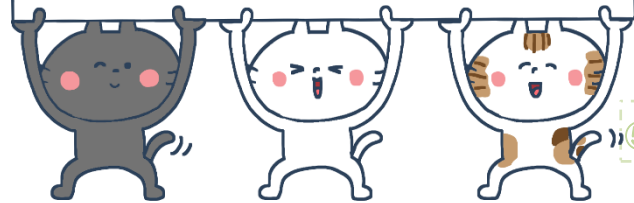
条例案には睡眠時間確保のため、子どもの使用については小学生以下は午後9時まで、中学生以上は午後10時までを目安とすることも盛り込んだ。ゲーム機器やパソコンも対象とし、家庭でのルール作りを推奨すると発表。（読売新聞オンラインより）

さて、このニュースをあなたはどのように考えますか？



クイズに挑戦！

各クイズのヒントも探して挑戦してみよう



⑤ 緑り上がりも忘れずに！

①

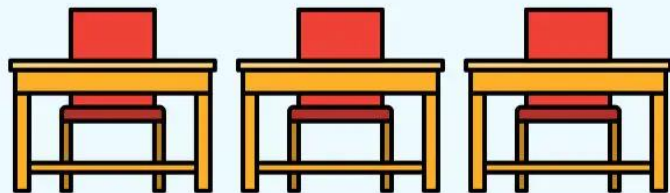
□に1文字ずつ入れて
式を完成させてください。

$$\square - \square = 12$$

③ Cさんが黒の帽子と仮定
して考えてみましょう。

④

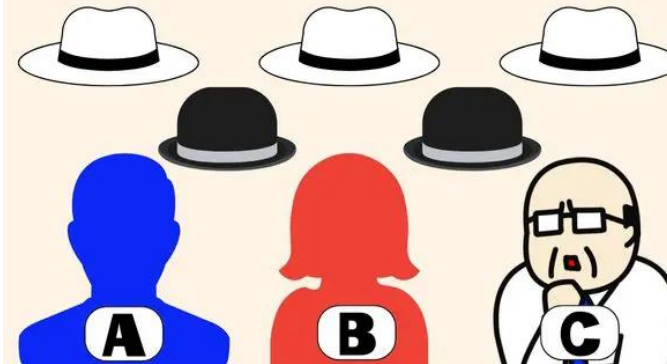
「山田さんの右隣りが田中さん」
「田中さんの左隣りも田中さん」
「ゆりさんの左隣りはリカさん」
「リカさんの右隣りもリカさん」



田中リカさんの席はどれ？

先生が、転校生のたかしさんに、同じクラスの田中
リカさんへ手紙を渡すようお願いしました。
でも、たかしさんは、田中リカさんの座席を覚えて
いないうえ、田中さんは席を外しており、空席が3つ
続いています。
「どれが田中リカさんの席だっけ？」
たかしさんがクラスの子たちに尋ねたところ、次の
ように教えてくれました。
さて、田中リカさんの席はどれでしょう？

③ 自分がかぶっている帽子の色は分かりません。
でもCさんだけは分かりました。なぜでしょう？



さて帽子屋さんが、黒い帽子を2つ、白い帽子を3つ持って
きました。

帽子屋さんは、Aさん、Bさん、Cさんに帽子をかぶらせ、
残りの2つの帽子は袋に入れてしまいました。

3人は、自分のかぶっている帽子の色はわからないけど、
相手の帽子の色はわかる状態です。

帽子屋さん 「Aさん、君は帽子の色がわかるかい？」

Aさん 「わからないよ」

帽子屋さん 「Bさん、君は帽子の色がわかるかい？」

Bさん 「わからないよ」

すると、Cさんが「僕の帽子の色がわかった！」と言
いました。

さて、Cさんの帽子の色は何色でしょう？

④ 名字と名前の組み合わせが重要です。

②

1円玉10トンと10円玉1トン
どっちがお得？



① 数字じゃありません。
入るのはカタカナです。

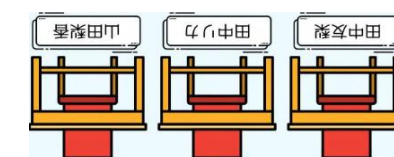
$$\begin{array}{r} \text{A} \\ \text{B A} \\ \text{C B A} \\ + \text{C B A} \\ \hline 888 \end{array}$$

⑤

？に入る数字は
なんでしょう

$\text{A} + \text{B} + \text{C} = ?$

② 1玉の1枚の重さは1g
10円玉1枚の重さは4.5g



(A=7 B=2 C=4)

⑤ 13

③ 白色

⑦

① 『夕』『夕』『夕』 ② 10円玉 ③ 田中

《夕景》