



「今年の漢字」は、日本漢字能力検定協会が平成7年からその年を表現する漢字一字を全国から公募して決めています。

今年は、「金」が選ばれました。2000年のシドニー、2012年のロンドンオリンピックの年も「金」が選ばれていて、今回、3回目です。リオオリンピックの日本選手のメダルラッシュなどが選ばれた理由だそうです。

みなさん、今年1年をふりかえってどうだったでしょう？毎日の勉強、運動会や学習発表会の行事など、自分でがんばったことに、「金メダル」をあげてください。どんな小さなことでも、自分が、「がんばった」と思えることが大切だと思います。

そして、来年もまた、いろんなことにチャレンジしてください。



冬の感染症に負けないで！

感染性胃腸炎が10年ぶりに大流行中です。

昨年ぐらいから新型のノロウイルスが確認されていて、免疫のない人が多いことも流行の原因ではないかといわれています。

かぜもインフルエンザも胃腸炎も予防の基本は、うがい、手洗いをしっかりすることです。

食事の前、トイレのあと、外から帰ったら、石けんでしっかり手を洗いましょう。時間は30秒ぐらいです。

年末年始は、帰省などで人が動きます。ウイルスもいっしょに動きます。

人がたくさん集まるようなところに行くときはマスクも忘れずにしてください。



ノロウイルス



ロタウイルス

カゼをひいたときの

ポイント

解熱剤はむやみに使わない……………ポイント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。



お風呂に入ってはダメ……………ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。



厚着で汗をだすと治る……………ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



水分をこまめにとる……………ポイント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



注意

鳥インフルエンザが確認されています

11月ぐらいから、全国各地で高病原性鳥インフルエンザのウイルスが確認されています。もしも、みなさんが、死んでいる野鳥をみつけても、絶対に手でさわったりしないようにしてください。外で遊んでいるときに野鳥がいても、近づかないようにしてください。外から帰ったら、うがい、手洗いを忘れないでください。

お正月に食べる料理のことを
なぜ「おせち料理」と言うの？



もともと、神さまにささげる供物(くもつ)を節供(せっく)といい、季節ごとの節句にささげる料理を「お節料理」といいました。やがて、正月がいちばん重要だったことから、お正月の料理だけが「おせち料理」として残りました。

正月のあいだは、神聖な火をなるべく使わないようにするため、作りおきできるものが中心になります。また、年神様にそなえるだけでなく、家族の繁栄を願う縁起物なので、めでたさが重なるようにお重(重箱)につめます。

おせち料理にはひとつひとつ意味があり、数の子には、「子孫繁栄」、黒豆は「マメ(健康)に働けるように」、田作り(ごまめ)は「豊作祈願」で、それぞれ縁起のよい食べ物とされています。ほかにも、エビやきんとんなど縁起のよい食べ物が使われます。

お正月におせち料理を食べるときには、食べ物の意味も考えながら食べてみるといいですね。

おせち料理を作る時にも、何か手伝えることがあったら、おうちの人といっしょにやってみてください。



冬休みは、クリスマスやお正月など家族や親せきが集まることも多いと思います。

高等部のみなさんは、もしかすると、「ちょっと、一杯くらいいいだろう・・・」などと、お酒をすすめられることがあるかもしれません。

でも、みなさんは未成年。もしも、お酒をすすめられたら、「飲みません」とはっきり言えるようにしましょう。

どうして未成年にお酒はダメなの？

●脳細胞の破壊

未成年は、脳がまだまだ成長中で未完成。この時期の飲酒は脳を萎縮させやすい。



●急性アルコール中毒になる危険性が高い

未成年は、肝臓の成長も未発達なので、アルコール分解能力も未熟。一気に中毒までいってしまいがちです。



●40代で肝臓病などの病気になりやすい

飲酒開始が早いほど発症が早くなります。



●短期間で依存症になりやすい

未成年から飲酒すると飲酒量も増えやすく、自己規制の未熟さも重なって、毎日多量に飲んでしまい、依存症になりやすい傾向があります。



お願いします

保健室からお願いです。冬休みの歯みがきカレンダーと健康生活チェック表を用意しました。休み中も、毎日、歯をみがきましょう。おやつを食べ過ぎにも注意してください。

まだ、歯の治療が終わっていない人は、早めに歯医者さんに行くようにしてください。

3学期、元気に会いましょう！