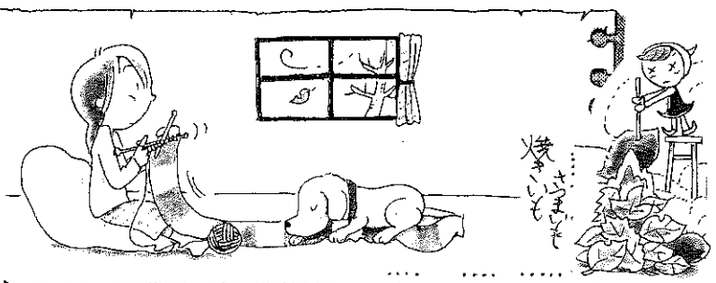
11月の

ほけんだより

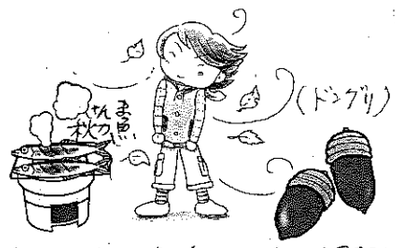


平成29年 11月14日(火) No.7
明石市立二見中学校 保健室

霜月(しもつき)


(松ぼっくり)

「小春日和(こはるびより)」っていつのこと？なんとなく春の暖かい日を想像してしまうけれど、実は寒風が吹き始める11月ごろに訪れる穏やかな暖かい日のことなのです。同じような気候は海外にもあって アメリカでは「インディアンサマー」、ドイツでは「老婦人の夏」と言うそうです。時折訪れる「小春日和」にほっとしつつ、朝夕の寒さがぐっときびしくなる時期です。寒さへの備えにとりかかり、自己の体調管理に心がけましょう



今日は晩秋の冷たい雨が降り続いています　明日は天気回復！今週は冷え込む予報です

十月の健康の言葉

心で見なくちゃ、ものごとはよく見えない。
かんじんなことは、目に見えないんだ

サン＝テグジュペリ（フランスの作家。『星の王子様』）

本の紹介(読書の秋)
～私のビブリオバトル～注)

注)※ 本来であれば本を持ち寄り紹介し合い、ディスカッションを重ね、投票により「最多票『チャンプ本』を決めることをいいます。

サン・テグジュペリ「星の王子さま」とは？

サン・テグジュペリはフランス人の飛行士・小説家です。
そんな彼が書いた名作文学といえば「星の王子さま」、1943年に初めて出版され、世界200以上の国の地域で1億5千万冊も売れた大ベストセラーです。



この本は読めば読むほど深い作品です。「人生の大事な教え」を説いてくれる名作で、あるテレビ番組でオリエンタルラジオ中田さんがそのあらすじや内容を分かりやすく解説しているごく一部ですが紹介します。(以下解説抜粋)

「王子さまが行った6つの星」とは"人が人生でおはまりがちなその象徴"だと言うことができます

- 「王様」の星 ⇒ 権力
- 「うぬぼれ男」の星 ⇒ 人気
- 「酔っぱらい」の星 ⇒ 快楽
- 「ビジネスマン」の星 ⇒ 財力
- 「点灯夫」の星 ⇒ 労働
- 「王や理学者」の星 ⇒ 学問

・文中に出てくる一輪のバラは**「本当に愛情をかけて大切にしていたもの」**ともとらえられます。

大切なものが見えなくなったら「星の王子さま」の本を読み返そう！

11月23日(祝) 勤労感謝の日!?

普段はなかなか言えない「ありがとう」の気持ちを伝えよう



インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう

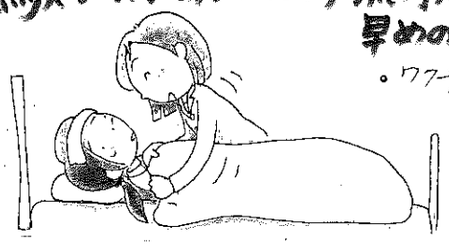
インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？
絶対にかからないわけではありません
でもかかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの？
接種した日(2回接種の場合は2回目)の**2週間後から約5カ月間、効果は続きます。**



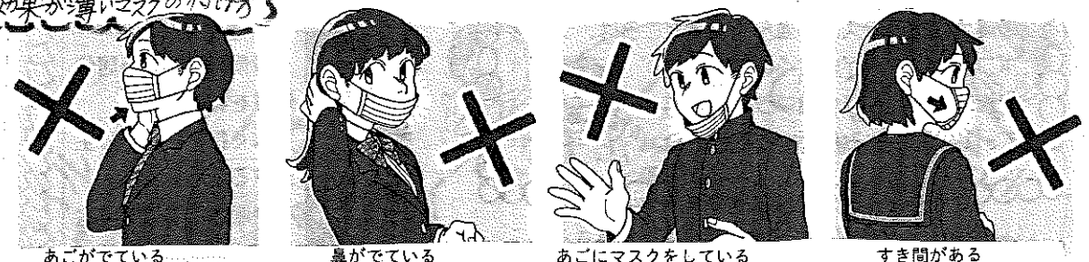
いつごろ打てばいい？
インフルエンザは12月～3月に流行しピークは1月～2月です。効果は接種の2週間後なので**12月中旬まで**に打ち終わるのが良いと思います

★受験シーズンとインフルエンザ流行期が重なる3年生!!
早めの接種をおすすめします。



・ワクチンは例年厚生労働省などが種類を決めていますが今年は使用する「株」が変更となり製造開始が遅れたため供給がやや不足しがちなようですが12月になれば ワクチン不足も解消される見通しです

効果が薄いマスクの付け方



正しいマスクの付け方 ○



1　マスクを伸ばす
2　上部分を鼻に合わせる
3　あごの下まで伸ばす
4　顔にフィットさせながら、耳にひもをかける