



寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験はないでしょうか？  
私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。  
この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組み。  
でも・・・寒い時以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかも？あたたかい部屋でぶるっときた人は、ひどくならないうちに早めに布団に入りましょう。

## ★保健委員会のブースに、多数の人が来てくれました。ありがとうございます★

文化祭…100人近くの皆さんがベジミル、50人が足指測定の実験にきてくれました！！  
(三雲の皆さんもありがとうございました m(\_ \_)m )

ベジミルでは、先生方は大半がC判定のところ、皆さんは8割の人がE判定。野菜、特に緑黄色野菜が不足している結果となりました。野菜を摂っていても、白物野菜が中心だったり、肥満傾向や活性酸素が多いことでも数値は下がるようなので、生活習慣を見直すようにしましょう。

### ベジミル(野菜摂取度)

生徒の皆さんでC+判定は下の3名のみ!後の人はDかEかでした。

- 1の3 竹島 花梨さん 59
- 1の4 中尾 一樹さん 57
- 3の1 女子 55

ちなみに・・・青木先生(2学年主任)は95のA判定!!すごい!!

測定器を貸していただいた所も、びっくりの結果でした♪



### 足指測定

測定値により、『がんばろう』『いい感じ』『上出来』の3つのグループ判定ができるものでしたが、女子で『上出来』はたった一人。『いい感じ』もありませんでした。男子はさすがですね。

- |      |     |         |     |      |     |         |     |
|------|-----|---------|-----|------|-----|---------|-----|
| 【女子】 | 1の2 | 比嘉琉美那さん | 4.7 | 【男子】 | 3の1 | 杉原 勇磨さん | 7.1 |
|      |     |         |     |      | 3の3 | 濱瀬 竜大さん | 6.5 |
|      |     |         |     |      | 3の3 | 中切 環さん  | 6.1 |

### 健康に関するクイズ(野菜編)

今年は先生2名も参加してくれましたが・・・先生方より高得点だったのが、この3人の3年生です!

- 1位 3の1 澤田 樹輝さん(なんと、保健委員長が1位でした★)
- 2位 3の3 山本 友輝さん
- 3位 3の2 松永ゆかりさん

# 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、  
やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。



## SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。