

# 保健だより12月号



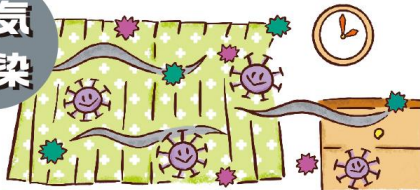
令和6年12月16日 豎川中学校保健室

今年も残りわずかとなりました。3年生は受験に向けて頑張っていることと思います。面接練習中は、緊張した面持ちで校長室の前で待つ姿に「頑張れ！」とエールを送りたくなりました。体調を崩さないよう元気に冬を乗り越えましょう。クリスマスやお正月など楽しいイベントが待っています。

## ウイルスはどこから来るの？

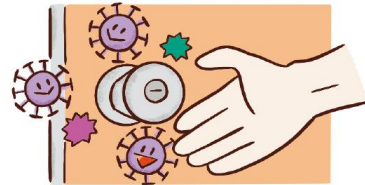
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気  
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触  
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫  
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

### \*\*小中合同学校保健委員会の開催について\*\*

日時 令和7年1月23日(木) 14:00~15:30

場所 中和小学校 体育館

江戸川大学社会学部人間心理学科特任教授 福田一彦 氏をお招きし、目から鱗の睡眠に関するお話をお聞きします。また、各校の校医の先生からのお話もあります。

後日、参加希望を募ります。ぜひ、ご参加ください。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる  
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



保健室より

10月、11月は運動中のけがでの来室が何件ありました。けがはすぐに対処することが大切です。学校でけがをしてしまった場合には、必ず教えてください。打撲や捻挫は冷やす、擦り傷や切り傷はきれいに洗うなど適切な処置をしましょう。

咳や熱が何日も続くかぜに罹患している生徒も先月から引き続きみられます。現時点では、インフルエンザやコロナウイルス感染症の流行はみられません。予防に努めましょう。