

ほけんだより



令和5年12月1日

友部第二中学校 保健室

No.8

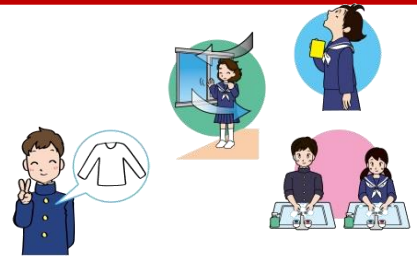


今年も残り1か月を切りました。どのような一年でしたか。体調管理をして、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

さて、これから寒さが厳しくなると、インフルエンザや胃腸炎などに注意が必要です。特に長い休みは生活リズムが崩れやすいです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、栄養・睡眠をしっかりとりましょう。また、体が冷えやすい人は衣服で調節するなど工夫をしましょう。

～今月の保健目標～

- 感染症予防をしよう(換気・手洗い・マスク着用)
- 自分に合った寒さ対策をしよう



～12月の保健行事予定～

日にち	予定	時間	対象	場所
1日 (金)	薬物乱用防止教室	13:40 ~ 14:30	1年生・1年生家庭教育 学級参加保護者・学校 保健安全委員役員	体育館
4日 (月)	健康タイム⑧	13:10 ~ 13:25	全員	各教室

※毎週月曜日 (9:00~16:00) 教育支援員

脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中)

SSW (スクールソーシャルワーカー)

大田和先生 来校

※毎週木曜日

SC (スクールカウンセラー)

福本先生 来校



寒さ対策をして、体を温めよう!

Point① **3つの首**
体全体をぽかぽかにしよう。

Point② **こたつやカイロを使う**
※正しい使い方、安全に温まりましょう。



こんなことに気をつけよう



こたつや電気毛布を使って寝る。
カイロを貼ったまま寝る。
暖房器具の近くで遊ぶ。



感染症予防をもう一度意識しよう！

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいる。
それを吸い込んでしまうかも。

接触感染

ドアノブや手すり
など、みんなが使う
場所にウイルスが
ついていることが
ある。そこを触った
手で口や鼻を触る
と、手についていた
ウイルスが体の中
に入ってくるかも。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんの
ウイルスが飛び散る。周りの人はそのウイルスを
吸い込んでしまうかも。



ウイルスから体を守る3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
飛び散るのを防げる。吸い込む
ウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効
果抜群。こまめにウイルスを洗
い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイル
スを追い出そう。気持ちもすっ
きりするよ。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り
ましょう。食べ物からとること
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます