

ほけんだより 12月

令和5年12月
小林中 保健室

冬休みまであともう少しとなりました。

皆さんは、冬休みをどのように過ごす予定ですか？外は寒いし、部活も休み、家で温まりながら食べたり飲んだり、ゲームをしたり……。楽しそうですが、動かない生活や昼夜逆転した生活を送っていると、身体が重く感じたり、休み明けの学校生活が辛くなったりします。各自、食生活や運動、睡眠時間に気をつけながら有意義な冬休みを過ごしましょう。

3年生は私立入試を控えている人もいます。勉強を頑張りすぎて睡眠時間を削ったり、食生活が乱れたりしてしまうと体の免疫力が落ちてしまい感染症にかかりやすくなってしまいます。

ベストな状態で試験に臨めるよう、十分な睡眠時間、バランスのいい食事、適度な運動を心がけてください。実力を発揮できることを願っています。



今年の12月22日は二十四節季の一つ『冬至』です。1年の中で夜が最も長くなる日です。

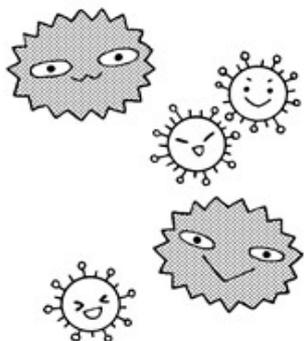
昔から『冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない』という言い伝えがありますが、実際に、ゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンはかぜ予防に効果があるといわれています。

寒い季節、かぜをひかないようにという思いは、今も昔も変わらないですね。

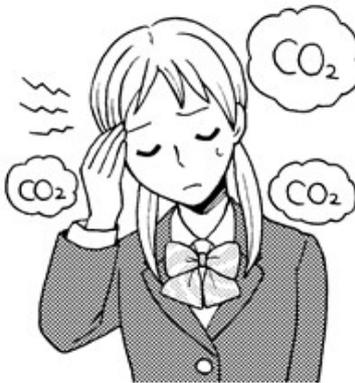
換気は重要です！

換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて
体調が悪くなる



ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性も

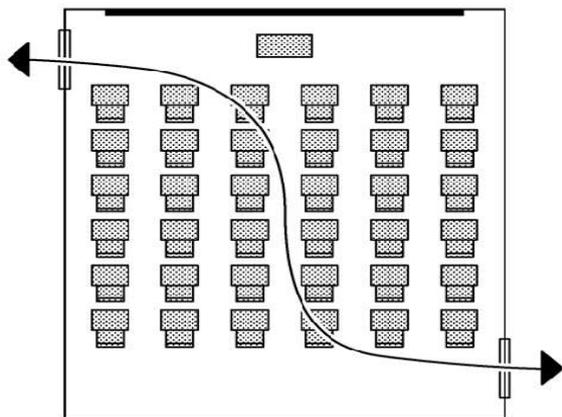


換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。

また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

寒くても1時間に1回は換気をしましょう！

換気は対角線上に行くと効果的



教室内の窓を対角線上に開けて、空気の通り道を作ると、効果的に換気をすることができます。

スクールカウンセラー来校日

12月 5日 (火)
12月 19日 (火)
1月 17日 (水)
1月 30日 (火)

生徒だけでなく保護者の方も利用できます。

相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは（ ）を使ってすみずみまで。特に指と指の間、指と爪の間、（ ）などは忘れがちになるので気をつけましょう。
- 2 （ ）の予防と感染拡大防止には（ ）も有効。鼻と口はもちろん、（ ）までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。
- 3 （ ）も重要な感染対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。（ ）の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の（ ）がカギ。その維持につながる規則正しい（ ）を冬休み中も乱さないようにしましょう！
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、（ ）となります。（ ）の指示に従い、しっかりと治療・休養に努めてください。

答え：1石鹸、手首 2かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3換気、風 4抵抗力、生活リズム 5出席停止、医師



健康って何だろう？

健康って、どういうことでしょうか？

毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつける必要があります。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。

心と体の声に耳を傾けて、元気がないときはしっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔で毎日を送ってくださいね。

- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活のリズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンを使わない