

保健だより12月

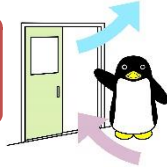
令和4年12月
大島中学校



いよいよ、2022年も残り1ヶ月となりました。皆さんにとって今年はどうな一年になりましたか。新型コロナウイルス感染症が流行し始めて3年目となり、感染対策をしながらも様々な行事ができるようになりました。今年はインフルエンザの同時流行も心配されます。引き続き、感染症予防を行い、冬休みに入るまで元気に学校生活を送れるよう、体調を管理しましょう。

12月の保健目標

☆室内の換気をしよう☆



寒さ対策で冬も元気に!

寒さも厳しくなり、いよいよ冬本番です。皆さん冬の寒さで体は冷えていませんか。体が冷えると、内臓の働きが悪くなり、免疫力が低下してしまいます。これから、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する時期となります。寒さ対策をして体を温め、風邪や感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

★寒さ対策★

3つの“首”をあたためよう



3つの“首”とは「首」「手首」「足首」のことです。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からポカポカしてきます。外に出るときは、マフラーや手袋を着けて、大切な“首”を冷やさないようにしましょう。



カイロを貼る



肌着を着る



重ね着する



湯船につかる

～暖房を上手に使いましょう～

- こまめに換気をする
- 加湿をして、湿度を40～60%に保つ
- 設定温度を上げすぎないようにする



睡眠のウソ?ホント?

日本の学生は世界一睡眠時間が短い OorX

正解は○。日本人の平均睡眠時間は7.4時間です。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の夜更かしの時間も世界一ながいのだから……。

睡眠不足は酔っ払いと同じ状態 OorX

正解は○。4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っ払っている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのけがを防ぐためにも、十分な睡眠を。

寝だめには効果がある OorX

正解は×。週末に3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質をあげることを意識してみましょう。

1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」といわれれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごのついたショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか?

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

.....

今年はどうな年でしたか? 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



～保護者の皆様へ～

日頃より、検温入力、感染症対策のご協力ありがとうございます。12月に入り、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期となりました。今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されます。お子さん、家族で発熱・風邪症状がある場合には無理をせず、ご家庭で休養するようにしてください。(欠席ではなく出席停止の扱いになります)

また、感染性胃腸炎やインフルエンザにかかったときは必ず担任までお知らせください。感染性胃腸炎の出席停止期間は「学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで」、インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。