

ほけんだより 12月

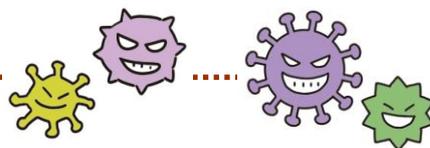
2024年
12月24日(火)
片瀬中学校
保健室 進藤

もうすぐ1年が終わりますね。皆さんはこの1年間を振り返ってみて、どうでしたか？
様々なことを経験し、学び、成長したことを感じられる1年であったと思います。

1週間くらい前から寒さが厳しくなりました。市内では、学級閉鎖をする学校が増え、
片瀬中学校でも体調不良の人やインフルエンザの人が増え、学級閉鎖をしました。
これから冬休みに入ります。寒さに負けず、充実した冬休みにするために、感染症予防を
しっかりと行い、早寝🌙早起き☀️朝ごはん🍱で体調を整えて、元気に過ごしましょう！

感染症に

かからない! うつさない!!



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。
特に活発になるのはインフルエンザウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、ノロウイルスです。
これらのウイルスが身体の中に入ってきて病気になると、咳や鼻水、高熱、頭痛、倦怠感、腹痛などの症状が現れます。ウイルスは人から人へとうつります。
自分や周りの人たちが感染症にかからないために、次のことを実践しましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 咳エチケットをする(症状がある時はマスクをする、咳やくしゃみが出る時はティッシュやハンカチ・上着の袖などで口と鼻をおさえる)
- 石けんで丁寧に手を洗う
- うがいをする(ウイルスを洗い流す、のどの保湿🔥)
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

体調を整えて、
1年生はハケ岳
野外体験教室、
2年生は横浜
フィールドワーク、
3年生は受験(検)
に備えよう!

2024年度 後期保健委員会活動方針♪



後期保健委員会では「元気 100 倍！バイバイ菌！」とスローガンを掲げ、活動しています。感染症を予防するために、教室の換気・加湿、啓発活動などを中心に取り組んでいます。冬休み中は、家で過ごすことが多くなると思います。ぜひ家でも換気をして、ウイルスをバイバイしてください。また、乾燥を防ぎ、のどを保湿するために、加湿をしましょう。冬休み明けに元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています！

今年の **ふ** **り** **か** **え** **り**

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに
休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

皆さんは何個☑が付きましたか？☑の数が多いほど、健康的な生活が送れています。

☑の数が少なかった人は増やしていきましょう🌸

右側の2行目「自分なりのリラックス法」ですが、皆さんのリラックス法はなんですか？

先生のリラックス法はお気に入りのタオルケットで寝ることやたくさん笑うことです。

お風呂にゆっくり浸かるのもおすすめのリラックス法です。

冬は、日照時間が短くなり、寒い日が続きますね。また、やることがあってついつい睡眠不足になったり、緊張感のある日々が続いていたりすると、疲れを感じる時もありますよね。

「ちょっと疲れたなあ…。」そんな時に試して欲しい「リラックス法」を紹介します。

やってみよう！リラックスする『深呼吸』

- ① ゆっくり背筋を伸ばす
 - ② 肩の力を抜き、胸を張る
 - ③ 顔を上げて上の方を見る
 - ④ 口角を上げる(にっこり😊)
 - ⑤ ゆっくり深呼吸をする(吸って～、吐いて～、を10回くらい繰り返す)
- Point 📖 4秒ほどかけて息を吸い、8秒ほどかけて息を吐くなど、
だいたい1対2の長さで吸って吐くといい◎

不安な時、イライラした時、眠れない時にもおすすめです。

