

ほけんだより

～冬休み号～

平成 28 年 月 日

No.16 行田市立忍中学校 保健室



12月も半ば、朝は布団から出たくないという衝動に駆られます。分かっていてもつい暖房器具に頼ってしまうので、寒さに耐えながら外で運動している生徒たちに対して、よく頑張っているなあと尊敬のまなざしです。

冬場の乾燥注意報！！

インフルエンザ、感染性胃腸炎が

流行っています！

寒くて乾燥するこの季節、インフルエンザウイルスにとっては最高の環境なのです。12月から各教室に加湿器が設置されましたが、正しく使えていますか？インフルエンザウイルスは、高温度・高湿度に弱いウイルスです。温度、湿度両方のバランスが取れてはじめて生存率が下がるのです。**湿度は最低でも30%以上、温度は20度以上を保ちましょう。**

どうして流行るの！？

インフルエンザも胃腸炎も、空気を伝って人の体内に入り込みます。空気感染と言われるものです。咳やくしゃみの中に混じっているウイルスを吸い込んでしまったり、胃腸炎の人が使ったトイレに入り、手についた菌が体内に入り込んでしまったりします。嘔吐物や糞便は、乾燥すると空中に舞いやすいので、処理が重要になります。学校は集団生活の場です。共用トイレを使うことや、密集した教室で過ごしているため、集団感染の恐れがあります。一人一人が意識して、『手洗い・うがい、エチケット。換気に加湿、手指消毒』を行うことが大切なのです。

① ② ③ ④

冬も□□□□に注意！！

◇タテ◇

- ① 親戚の人からもらえる 今年はいくらかな・・・
- ② 1年生の学年行事 ○○○林間○○○

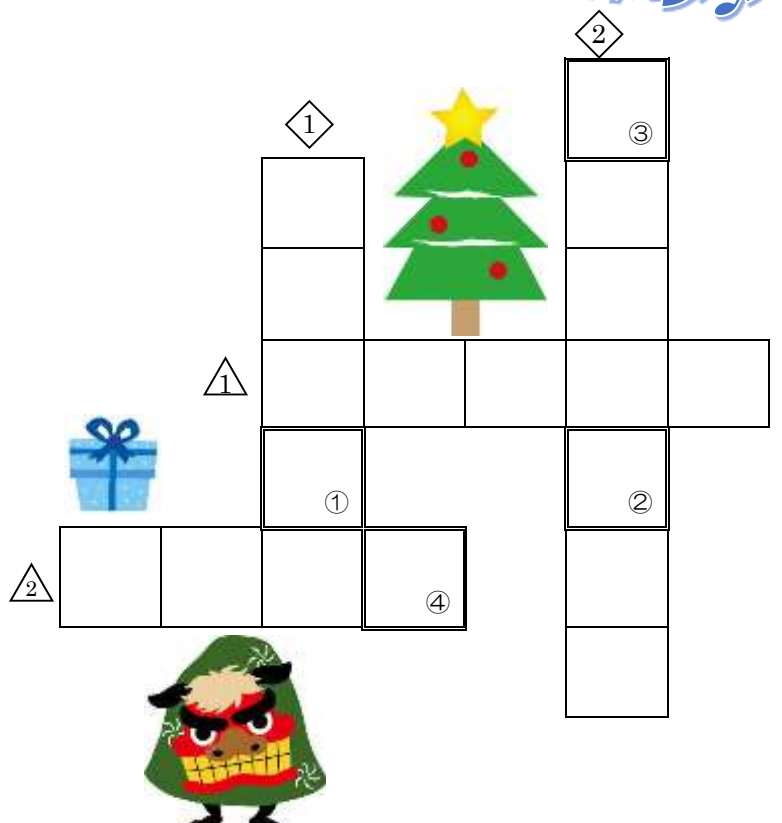
△ヨコ△

- ① もーいーくつねーるーとー お○○○○♪
- ② 赤い顔で緑の布をまとった縁起物

冬こそ水分補給を！！

夏は目に見えて汗をかきますが、そうでない冬はどうしても水分補給を怠りがちです。冬でも汗はかきますし、保温下着や暖房器具で体温が上がると体内の水分が失われていきます。こうして冬でも脱水症状が起きてしまうのです。乾燥はウイルスも好みます。風邪予防のためにも、水分補給をこまめにしましょう！

いよいよ冬休み♪



3学期を気持ちよく迎えるために・・・

冬休み…「〇〇すぎ」に気をつけよう!



他にも「飲みすぎ」「はめはずしすぎ」「遊びすぎ」色々な〇〇すぎがあります。
計画的に、生活リズムをくずさないように心がけましょう!



絶対に
誘惑されてはいけません!!!

年末年始は親戚や友人など、市外の人、年上の人とかかわる機会が増える時期です。また、人の集まる所へ出掛けたりもするでしょう。

そんな時、お酒やたばこ、薬物などを勧められることがあるかもしれません。

「ちょっとなら」「少しくらい」という気の緩みは許されません。断りましょう。

未成年で禁止されていることは、少しでも絶対に手を出してはいけません。

酒・たばこ・薬物は命に関わる問題です。自分のことは自分で守りましょう。

保護者の方も、お忙しい時期とは思いますが、子どもと一緒に健康的な良い年末年始をお過ごしください。

