

# ほけんだより 12月

令和元年12月  
滝ノ水中学校 保健室

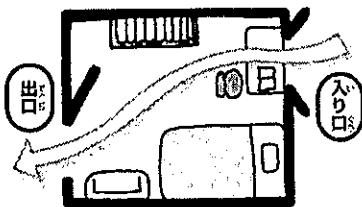
12月に入りました。もうすぐ冬休みですが、冬休みはクリスマス・年末年始に暴飲暴食や生活リズムの乱れが起こりやすいので、規則正しい生活を心掛けましょう。また、本格的に風邪・インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。手洗いうがい、咳エチケット、換気、乾燥対策を行い、体調不良を感じたら早めの休養をするなど、感染症を予防しましょう。

## 手洗いのススメ

外出後やトイレの後、食事の前、料理する前、手が汚れた時、動物に触った後など、手を洗うタイミングはたくさんありますが、意外と人によって、1日に手を洗う回数は違います。これくらいなら汚れていないと判断する基準に個人差があります。だからこそ、風邪・インフルエンザなど感染症の流行する季節には、手洗い・うがいをするように呼びかけています。自分の手洗いのタイミングは少なくないかな？自分の手洗いの仕方は大丈夫かな？と一度考えてみましょう。保健委員会では、手洗いのミニポスターを作成しています。手洗い場に掲示するので、完成したら手洗いの参考にして実践してみましょう。



## かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです!



今年も12月から保健委員が毎朝5分間、教室の換気を行います。寒くても換気を行い、教室環境を整えましょう。室内で暖房を使用すると、暖房器具と人間の呼気により、教室の二酸化炭素量が増加します。二酸化炭素の量が増えると、集中力がなくなり、頭痛・気持ち悪いなど体に悪影響が出てきます。朝だけではなく、毎放課教室の換気をして、勉強に最適な環境を維持しましょう。また、家でも暖房器具を使用しているなら換気は必要です。教室でも家でも空気の通り道を作って換気をしましょう。

## ☆保護者の方へ☆

1学期の健康診断の結果、受診の必要があると判断され、まだ未受診の生徒に再度「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。配布した用紙は以下の2種類です。

- ・歯科健康診断結果のお知らせ(歯の状態・歯肉の状態について未受診の場合)
- ・眼科健康診断結果のお知らせ(視力について未受診の場合)

比較的時間に余裕のある、冬休みを利用して受診されることをお勧めします。受診されましたら、用紙を学校へ提出してください。なお、すでに受診されている場合も、受診結果をご記入の上、提出していただくようお願いいたします。



## 感染性胃腸炎に注意！

名古屋市内でノロウイルスを含む食中毒の発生件数が昨年同時期よりも増加しています。食中毒の予防方法は3つです。

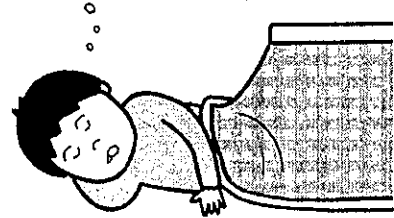
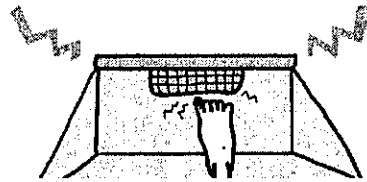
- ・下痢や嘔吐等の症状がある場合は料理をしない
- ・食品の十分な加熱
- ・嘔吐物の適切な処理

もし、吐き気・下痢などの症状があるなら、無理をせずに休養しましょう。また、早く受診すれば早く治療を始められます。早めに治すクセをつけましょう。



## Good Sleep Good Life No.6 「ゴロゴロ、ダラダラ眠り」

こたつや電気マット、ソファなどで、ゴロゴロ、ダラダラしているうちに、眠ってしまった、という経験がある人もいるのではないのでしょうか。眠り始めは心地よくても、こたつや電気マットで寝ても、体の疲れは取れず、体温より高い温度に長時間触れていると、低温やけどの原因にもなります。低温やけどは、気が付いた時には、皮膚の深い層までやけどが広がっているケースが多いので、治るまで長期間かかります。暖房器具を使う時は気をつけましょう。また、居眠りをすると寝ている間に汗をかき、その汗が蒸発して体を冷やすことで風邪の原因にもなります。いつの間にか居眠りしていた、ということも多いので、ゴロゴロ、ダラダラのしすぎに注意しましょう。



7つのまちがいを見つけよう!!



答えは、保健室前の掲示板を見てね