



保健だより

平成28年12月 浦西中学校保健室 上原



合唱コンクール、修学旅行、職場体験と大きな行事を終え、明日からいよいよ冬休みですね。今年度から三学期制となり、今日は終業式。2学期の頑張り具合を評価される「通知表」をもらいます。保護者にしっかり見てもらい、頑張りを褒めてもらったり、「喝」を入れてもらおう！

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。この機会に、今年の自分自身を振り返り、来年に向けての目標をしっかり立てることをお勧めします★

先生は、毎年元旦には、「今年達成したいこと」を箇条書きにして書き留めています。平成28年は25項目ありました。達成できたことは、今のところたった8項目だけでした。トホホ……

来年こそ達成できるように目標を練り直して、頑張ります！みんなも、目標をしっかり立てて、一步一步着実に前に進んでいこう！

年末年始、健康に気をつけて、いいお正月を迎えてね。

風邪・インフルエンザを予防しよう！

病原体は手を介して侵入します！

手洗いはとても有効な食中毒・風邪予防法です。一見きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。手洗いをせずに食べると、手についた病原体が食べ物などに付き、そのまま体内に侵入します。また手で目や鼻をこするとその粘膜から病原体が体内に侵入し、食中毒や風邪などの症状を引き起こす原因になります。食事前、外から帰った後は、手洗いをぜひ習慣にしてください

「マスク」いつする？

咳やくしゃみが出る時

しぶきに混じって飛び散る、風邪ウイルスの量を少なくすることができます。咳やくしゃみのしぶきが直接手に付くのを防ぐこともできます。

空気が乾燥している時

空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜が乾いていると、ウイルスの侵入を防ぐ、せん毛の働きが低下し、風邪を引きやすくなります。マスクをすることで、喉や鼻の乾燥を防ぐことができます。



生活リズム崩さずに！

早寝・早起き

3度の食事

事故に注意！

誘われても断る！

毎日少しでも運動

Walking!

スタスタスタ

キュー

なぜ「インフルエンザ」予防

★ 手洗い ★

★ うがいの ★

★ 換気 ★

病気・異常の検査・治療

治しておけばよかった...

by 受験生