

ほけんだより 12月

令和5年12月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

健康で安全に
すごせましたか？
今年一年、

12月に入り、2013年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、今年はどうな年になったでしょうか。全力で楽しんだこと、辛いけど頑張って乗り越えたこと等、様々だと思います。今年最後のひと月、全力で走り抜けて、冬休みは一年をゆっくり振り返ってみましょう。「終わりよければ全てよし」と言われるように、何事も締めくくりは肝心です。けがや病気だけでなく、遅刻・欠席にも気を付けて、気持ちよく一年を締めくくりましょう。

冬休み、いつも通りの過ごし方で……

12月20日の終業式が終われば、いよいよ待ちに待った冬休みです。クリスマスに美味しいものを食べて、お正月はのんびりこたつで丸くなり……。長いお休みで体と心をホッと休めるのも大切ですが、だらけすぎ、はっちゃけすぎには要注意です。できるだけ普段通りの生活を心がけると◎



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



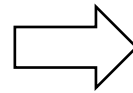
夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

あなたはどんなことに
気を付ける？
できそうなものに、
チェックしよう！

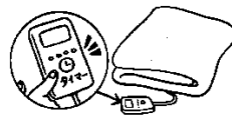
- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに
気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームや
パソコンは使わない



気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品とも言える、様々な暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気が付かないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- ・熱源に体を直接あてない
- ・長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ・ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



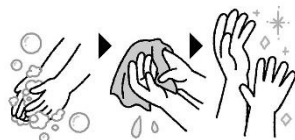
感染症対策、今一度振り返りを!

感染症の流行シーズンです。これまでも十分気を付けてきたと思いますが、改めて「手洗い・換気・マスクの着用」の徹底をお願いします。

特に手洗いは、体内にウイルスが入るのを直接断つことができる有効な手段です。手洗いをしていない汚れた手で、いろんな場所を触ったり、ご飯を食べたりなんて、もってのほか! 何かに触れるときは、「自分の手は今、清潔だろうか?」と考えるようにしてみましょう。



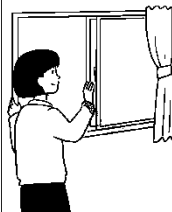
アルコールも
ご活用を!



きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです

全部覚えて、全部実行!! 冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは () を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、() などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 () の予防と感染拡大防止には () も有効。鼻と口はもちろん、() までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 () も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。() の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の() がカギ。その維持につながるよい() を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、() となります。() の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
拭抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1石けん、手首 2かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3換気、風 4拭抗力、生活リズム 5出席停止、医師