



ほけんだより

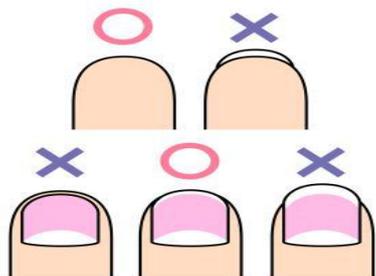
12月

令和4年 12月1日
我孫子中学校 保健室

今年も残りわずかとなりました。皆さんは今年一年どんな一年だったでしょうか。一年を振り返り、新たな気持ちで3学期を迎えたいですね。また、年末年始の楽しみが多い冬休みですが、食べただけ食べて、寝ただけ寝て、遊びただけ遊ぶと、学校生活が始まったときに生活リズムを取り戻すのが大変になります。冬休み中も、規則正しい生活を心がけ、生活リズムを崩さないように気をつけましょう。そして、引き続き感染症対策に努めていきましょう。

あなたの爪は伸びすぎていませんか？

保健室に生徒が来室すると何気なく爪を見るのですが、男子・女子問わず、爪の長い人が多いと感じます。「爪が長いから、お家で切ってきてね」と伝えるのですが、次に会った時も爪が長いままということがよくあります。爪が長いと、体育の授業等、何かの拍子に爪が割れてけがをしたり、周りの人にけがをさせてしまうことがあるかもしれません。また、爪が長いことで指と爪の間に細菌が入り込み不衛生となります。手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいがベストな長さです。今の皆さんの爪の長さはどうでしょうか？ぜひチェックしてみてください。足の爪も伸びています！定期的に切りましょう！



つめのつくりと働き

つめは、中心の「そうこう」、新しいつめをつくる「つめ半月」、つめを支える皮ふからできています。水分が補給されなかつめの先は白っぽくなります。

つめには、①指先の保護②指の腹に加わる力を支える③指先の感覚をすどくするなどの働きがあります。



保健委員より

12月に入り、気温も低くなり、乾燥する時期に入ってきました。教室の適切な気温は16℃～20℃、適切な湿度は45%～55%です。保健委員会を中心に教室内の衛生環境を整えていきます。また、水が冷たくなり、手を洗うのを怠る人が見られるようになってきました。しっかり手洗いうがいをして、感染症対策を徹底しましょう。これからも保健委員会へのご協力よろしくお願いします。



12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデー (World AIDS Day : 12月1日) は、世界レベル

でのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を

目的に、WHO (世界保健機関) が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

きちんと知ろう エイズのこと



Q エイズって何？

A HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

Q どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

Q 感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

冬休みは、クリスマスやお正月などの楽しい行事もたくさんあります。そんな中で、お酒やたばこ、薬物を勧められることがあるかもしれません。どれも皆さんの健康を害するものです。成長期の皆さんの身体には特に強く影響があります。お酒やたばこ、薬物には絶対に手を出さないという強い意志を持ちましょう。また、もしも自分が誘われたり、友達が関わっていたりした場合には、お家の人や先生など、身近な大人に相談しましょう。

楽しい冬休み

でも…誘惑に**NO**

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒に

NO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコに
NO



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？

NO

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。

