

保健だより12月号

令和6年12月
流山市立西初石中学校
保健室

今年も残すところ、わずかとなりました。みなさんにとって、2024年はどんな年でしたか？学校生活での楽しさ、嬉しさ、辛さや、悔しさ…たくさんの感情が飛び交った1年だったのではないのでしょうか。どれもみなさんの成長の糧となってまた次の1年へと続いていきます。来年も素敵な1年にするためにも、寒さやウイルスに負けない体をつくり、冬休みまでの学校生活を元気に過ごしましょう！



感染症にかからない！うつさない！！

主な感染経路 感染症が流行る時期だからこそ、気をつけて！！

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子を吸い込むことで感染する。長時間空气中を漂い、広範囲に広がる。

飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。

接触感染

病原体が付着したものを触った手で、目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

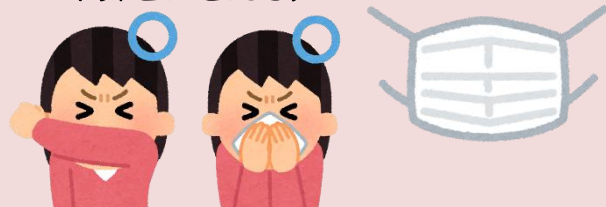
経口感染

病原体がついた飲食物を加熱などせずにくちすることで感染する。

ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけよう！

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 咳エチケットに注意する
(咳が出そうになったら、ティッシュ、ハンカチ上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

- 石けんでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



今年のふいかえり



今年1年、元気に過ごせましたか？次の項目をチェックしてみましょう

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない（治療をすませた） | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |



☒ の数が多いほど、健康的な生活が送れています。来年もみなさんの心と体が健康でありますように、保健室から祈っています。



セルフメディケーションとは！？



“自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること”

最近こんなことがあります…。

『おなか痛い』と言って来室し、よく見ると体操服ハーフパンツ…。もしくは、上はジャージで下はハーフパンツ…。

『喉が痛い、咳が出る』と言って来室しているのに、マスクをしていなかったり…。いつも飲んでいるクスリを飲んでいなかったり…。



自分のことは、自分が一番分かっています。勉強を頑張ったり、部活を頑張ったり…何をするにも、すべての基本となるのは心身の健康です。自分の健康を守るのは自分しかいません。ぜひ、セルフメディケーション力を高めて自分の健康を守りましょう。

体の健康だけでなく、心の健康も大切です。リラックスしたり、ストレス解消したり、心の健康も上手に保てるといいですね。健康であるためにできることをしてみてください。

