

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でしょうか。どれもみんな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！



感染症にかかるない！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。長時間空気中を漂い、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（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））を触った手で、目や口、鼻などを触ることで感染する。

経口感染

病原体がついた飲食物を加熱などせずにくちにすることで粘膜から感染する。

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気につけよう！

- 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)



- 石けんでていねいに手を洗う
- 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



令和6年12月

流山市立西初石中学校

保健室

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

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



☑の数が多いほど、健康的な生活が送られています。来年もみんな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、軽度な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…。

『おなかが痛い』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、マスクをしていないかったり…。いつも飲んでいるクスリを飲んでいなかったり…。



自己的ことは、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。健康でいるためにできることをしてみてください。

