

ほけんだより 12月

令和4年12月2日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

今年はどんな一年でしたか？振り返ると、いろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時のうれしさ、くやしさを、悲しさ、充実感…どれもみなさんの栄養になって、また次の一年へと続いていきます。冬休み明け、元気な顔で会えることを願っています。

冬も水分補給を！

本格的な冬がやってきました。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスは乾燥が大好き！）や、肌のトラブルが増える時期です。乾燥対策というと、まず「加湿」が思い浮かびますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、体から出ていく水分があまり目につきません。そのためか、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージを持っていないでしょうか？

冬は乾燥した空気や暖房器具でカラカラ…。当然、体も乾燥しやすくなります。こまめに水分補給しましょう。



寒い冬 健康的に体温を上げよう！



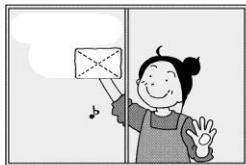
Good Morning!

体内時計をリセット！
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃない
お手伝いもおススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！



もう一度確認！ 正しい手洗い

① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでていねいに手を洗う。



- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、
ごはんの前や外から
帰ったときは手洗いを。

手は、細菌がうようよしている空気にもいつも触れています。また、いろいろなものに触ったり、せきやくしゃみをおさえたりするため、手には見えない細菌がたくさんついています。それらの細菌は、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入してきます。すると、かぜをひいたり、お腹が痛くなったり、さまざまな病気にかかりやすくなるのです。

手洗いは、そういった病気を未然に防いでくれます。正しい方法で手を洗い、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症にかからないようにしましょう。

1 泡立てる



2 手の甲



3 指は1本ずつ



4 指の間



5 つめの間



6 手首



7 よく洗い流す



清潔なタオルでふく

12月の保健行事

12日（月） 後期歯科検診（CO、GOで経過観察の生徒）