



平成30年12月21日(金)
厚木市立森の里中学校
校長 平井 真澄
養護教諭 岡島 仁美
NO.8

長い2学期が終わり、いよいよ冬休みが始まります。2018年は皆さんにとってどんな1年でしたか？1年間の中で頑張ったこと、もっと頑張りたいことなどを振り返り、新しい年に向けて心も体も整えましょう。

さて、この季節はノロウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行します。受験を控えている3年生は特に予防が必要です。体調が崩れるのは、少しの油断からはじまります。こまめな手洗いうがいを心がけ、冬休みも規則正しい生活を送りましょう。

ウイルスの感染経路は？

インフルエンザやかぜなどのウイルスはどうやって体内に入るのでしょか？下の絵をみて考えてみましょう。



おしゃべりをしている時や、せきやくしゃみをした時にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りにいる人は吸い込んでしまうかもしれません。

予防方法は？

マスクをして体内にウイルスが入るのを防ぎましょう。自分がせきやくしゃみをしている時は必ずマスクをしましょう。

ドアノブや手すり、机の上など多くの人が使うところにはウイルスが潜んでいます。ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、体内に入ってしまう。

予防方法は？

手洗いうがいをこまめにしましょう。特に手洗いは重要です。せっけんを使って、指先や指の間、親指も忘れずに洗いましょう。

ドアや窓をしめきっていると教室中にウイルスが蔓延します。そのままにしておくとウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

予防方法は？

寒くても休み時間にはドアと窓を開けて5分は換気をし、ウイルスを追い出しましょう。気分もすっきりしますよ！

冬の健康相談室

最近どう？元気？



なんだか風邪っぽい…。

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給はしっかりしましょう。食欲があるならいつも通りの食事をしてOK。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態であればお風呂に入っても大丈夫ですよ。



最近のどが痛い日が多い…。

冬は湿度が低く、空気が乾燥しているのでのどを痛めやすいです。予防として、加湿器をつけたり、濡れタオルを干しておいたりすると部屋の湿度が上がります。また、こまめにうがいをしてのどを潤したり、マスクをして保湿をしたりするのも効果的です。

寒いのが苦手。いい寒さ対策ないかな…。

重ね着をして層をたくさん作ると、温かい空気を外へ逃がしません。また、首・手首・足首の3つの首を温めると体が温まります。ただし、寒さで体が凝り固まっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大切です。



がんばれ受験生！

勉強がはかどる環境をつくろう！

本格的な受験モードが近づき、勉強に本腰が入っているところだと思います。ちょっと疲れたな、休憩したいなという時に、勉強環境を見直してみてもいいかな？今より集中しやすい環境になるかもしれませんよ。



冬休み事故やケガには気をつけて

暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰りましょう。

ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつかず、大ケガをすることもあります。



歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

やけどに気をつけて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

同じところに長時間貼らない

貼ったまま寝ない

自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ！

冬休み…こんな誘惑に負けないで

