

# ほけんたより12月

令和3年12月  
大洲中学校保健室

2021年ももうすぐ終わり。今年はどうな1年でしたか？ 昨年からの「新型コロナウイルス」の脅威に悩まされ、我慢を強いられることも多かったですね。みなさん本当によく頑張りました！

残念ですが、コロナ禍での生活はまだしばらく続きそうです。だからこそ、日常のなにげない幸せに気づくことができる、そんな2022年を過ごしたいと思っています。来年もたくさん笑って過ごしましょう。

体調管理には十分気を付けて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

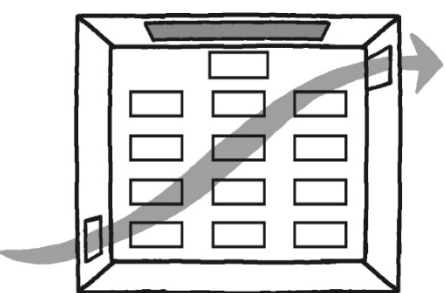


30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

…でも、手洗いと冬の乾燥で手が荒れていませんか？ 手洗い後はしっかり水分をふきとりましょう。

度重なる手洗いとアルコール消毒で…



### 手荒れ



ていねいな水洗いでも十分  
アルコール無理なくていいよ



お湯で洗わないほうがいいよ

保湿、がんばって！



クリーム持ち歩いて！

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。



冬休みは解放感から、アルコール・タバコに手を出してしまいやすい、また誘惑も多い季節です。雰囲気盛り上がりしているから…、1回だけなら…、バシなければ…、そんな気持ちを持っている人はいませんか？

**未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。**

なぜ、法律で決まっているのか？それはみなさんの健康に多大な影響を及ぼすからなのです。

**「自分はやらない！」**

と、はっきり断る勇気を持ってください。

自分の健康を守るために、後悔につながる行動はとらないようにしましょう。



冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



【保護者の方へ】

- \*冬休みは治療のチャンスです。治療勧告書をもって未受診の人は、早いうちに受診しましょう。
- \*生理用品が必要な時…困ったときは保健室で配付することができますのでお尋ねください。