

保健だより12月



令和5年12月
陽南中学校保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われているそうです。実際にゆず湯には血行を良くしたり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。皮膚の弱い方などは、おうちの人と相談してから入りましょう。

12月の保健目標

冬の健康生活を考えよう



感染症予防クイズ！

やってみよう！



今月に入り、本校でもインフルエンザをはじめとする感染症が流行しています。一人一人が感染症予防を心がけることで拡大防止につながります。次のクイズに挑戦し、感染症対策を実行しましょう。

1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師

薬物乱用防止教室

11月28日(火) 全学年を対象にDVDを視聴しました。

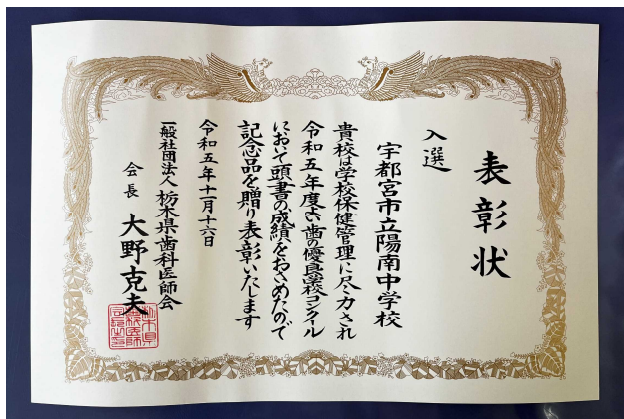
《生徒の感想》

- ・危険ドラッグの真実
- ・薬物乱用の実態～危険ドラッグ～
- ・薬物乱用の実態～大麻～



- ・薬物は絶対に使ってはいけないものだ改めて分かった。
- ・薬物の使用で自分をコントロールできなくなってしまうことが分かり、とても怖いと感じました。
- ・大切な人たちを不幸にしてしまうから、絶対にやりたくない。
- ・リアルで怖かった。
- ・薬物はどんな事があっても使ってはいけないし、誘われても断らないといけない。
- ・薬物は身近なところに潜んでいる。
- ・どんなに断りづらい状況でも、断る勇気というものが必要だとわかった。絶対に断りたい。
- ・自分には関係ないと思っていても、将来高校や大学でも危険薬物と関係するかもしれないと思った。
- ・危険ドラッグを使用してしまう事は、周りの人や家族を困らせてしまい、他人の命や自分の命を奪ってしまう、とても危険なものだということを改めて実感した。

よい歯のコンクール



栃木県歯科医師会主催のよい歯のコンクールで、本校がよい歯の優良学校として「入選」しました。
今まで以上に丁寧な歯みがきをしてむし歯や歯周病を予防していきましょう。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① **ビタミンD**

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② **セロトニン**

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

