

すこやか

令和7年12月3日

小岩第二中学校

保健室



今年もあと1ヶ月となりました。日が暮れるのが早くなり、日に日に冷え込んでいます。体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがい、せきエチケットをしっかりして各自が予防をしましょう。特に、咳の出ている人、のどの痛い人はマスクをするようにしましょう。

12月 保健目標 冬の健康管理に注意しよう



体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありますか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめのホットな対策

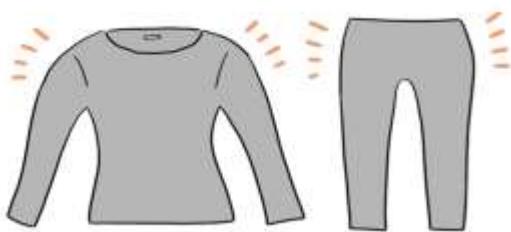
ホットドリンクを飲む



おふろで温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラー・手袋・靴下を使う



学校でも、具合が悪くなる人が多いですが、その人たちの服装は半そでだったり、ワイシャツ一枚だったりなど、すごく薄着です。これでは体が冷えてしまうので、当然具合も悪くなってしまいます。体が冷える→具合が悪くなる→学校を休む→勉強がわからなくなる・・・などとても悪循環です。自分の体は自分で守る。しっかり体を温めて毎日の生活が楽しく送れるように自分でコントロールしていきましょう。

発熱があった場合は、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」「治癒証明書（感染症）」を持って、病院へ行ってください。「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」「治癒証明書（感染症）」は学校ホームページから印刷できます。ご家庭で印刷できない場合は、学校に取りに来るようにしてください。

すこやかタイムで

2年生には飲酒についての話をします



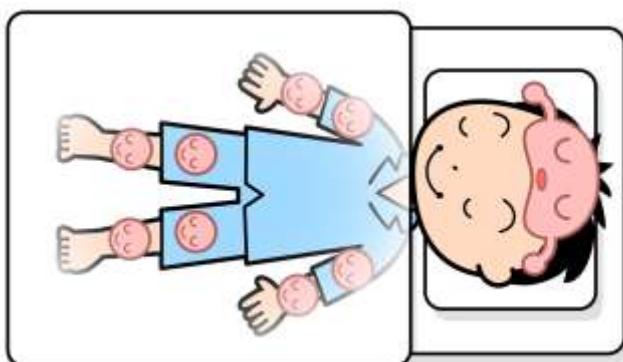
未成年者の飲酒は法律で禁止されています。身体的、精神的にも発達途中である子どもには多くの影響を与えるからです。

影響1 未成年者は自己コントロールが難しく依存症になりやすい。

影響2 アルコール分解能力が未熟なため急性アルコール中毒になりやすい。

急性アルコール中毒になると死にいたることもあります。絶対に飲酒はしないでください。

3年生には睡眠講座を行います



今年度は東京都医学総合研究所 精神行動医学分野 睡眠プロジェクトの 本多 真 先生に睡眠についてのお話を ZOOM 会議で行なっていただきます。

睡眠について気になることが多いと思いますので、いろいろ教えていただけるよい機会となると思います。

11月のハンカチ・ティッシュ・爪 調査 結果報告

11月のハンカチ・ティッシュ・爪調査では、爪を切っていなかった生徒には、必ず切ってもらうようにしました。

調査をされたから切るのではなく、週に1回は必ず自分で切るようにしましょう。

