

# すこやか

令和6年12月16日

小岩第二中学校

保健室



今年もあと2週間となりました。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と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



感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則



抵抗力を高める



十分な睡眠

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



特に3年生は、これから受験に向けて、大事な時期になります。

「自分のからだがいいつもと違うな」と思ったら、無理をせず、休養することをおすすめします。無理をしているとさらに症状が悪化することもあります。

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」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」は学校ホームページから印刷できません。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



それってジュース？お酒？

飲む前にパッケージをよく確認しよう！



お酒の表示はありませんか？

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年生に救急救命の話をします



はやく

つよく

たえまなく



2年生の保健体育で心肺蘇生法について学びます。しかし、身の周りの人が突然の心臓の不整脈で倒れてしまったら、すぐに行動できますか？

いつ起こるかわからないけれど、命にかかわることなので、常に冷静に対処できるようになってほしいです。何もしなければその人は死んでしまいます。いざという時に人を呼ぶ、救急車を呼ぶ、AEDを持ってくるなど何かできるように普段から考えていきましょう。

### 体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。

