

保っとステーション12月

令和7年12月15日

浅野川中学校

保健室

12月の保健目標
冬を健康に過ごそう



今も、そしてこれからも

またまた油断できない感染症！

保護者のみなさまへ

登校前のお子さんの健康状態をご確認ください。

① 重い風邪症状、発熱、胃腸症状などの症状がある場合は、お子さんの登校を控えさせてください。

*症状があるうちはとにかく感染させる力が強い。

② 感染症（インフルエンザ・コロナ・マイコプラズマ肺炎等）の場合、「出席停止扱い」となり欠席となりません。医師の診断結果を必ず学校へご連絡ください。
*診断書はいりません。

ウイルスや細菌の 感染経路

空気感染
窓を締め切った教室や廊下には空气中にフワフワウイルスが浮かんでるよ



接触感染
ドアノブや手すりなどみんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。



飛沫感染
咳やくしゃみをすると、つばと一緒にたくさんウイルスが飛び散るよ

令和7年度もカレンダーが最期の1枚となりました。これから寒さが本格的になるこの時期、体調管理に注意し、来る年を元気に迎えましょう。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきた時、口から肺までの間に来る粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



手洗い大事！

ウイルスがみんなをねらっているよ！
気をつけてね！！



うがいも大事！

風邪かな？

と思ったら…

水分補給



脱水状態にならないよう、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぱかぱかになる3つの首があります。

この3つのもので温めようところだよ

マフラー 手袋 靴下

どこかわかったかな？

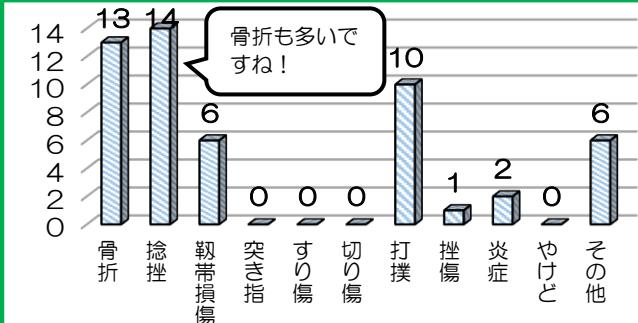
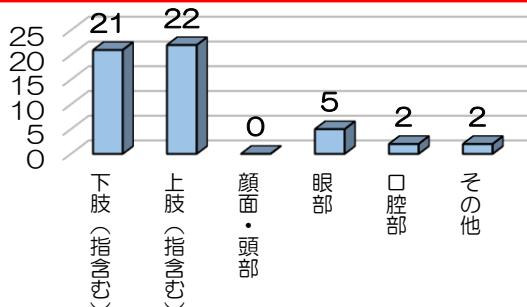


3つの首を温めて上手に防寒をしましよう

冬に多くなるケガに注意！！

★突き指、捻挫、骨折

寒くなると、体育や部活動中にボールや他の生徒と接触してケガをする人が多くなりがちです。運動前にしっかりストレッチをして体をほぐすことや、授業に集中することでケガを防ぐことができます。



本校のケガの様子（受診者数 4～11月）

生徒保健委員会でピア・アドバイスの取組をしました！



勇気を出して悩みをうちあけ、その悩みに対して誠実にアドバスしてくれた生徒の皆さんに感謝しました。
悩んでいる人の心に届くことを願っています ☆彡