

ほけんだより



令和5年12月22日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

3年生を中心に、12月中旬からインフルエンザが流行しています。3年生は2クラスが学級閉鎖となりました。感染はあっという間に広がります。明日から冬休みになりますが、家庭内でも感染が広がらないように、十分気をつけてください。特に3年生は受験勉強の追い込みの時期になります。健康管理をしっかり行い、悔いのない冬休みにしたいですね。

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

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

いけない!!

お酒 タバコ



冬休みはクリスマスにお正月、友だちや親戚の人たちと集まって楽しく過ごす機会も多いと思います。そんな時、「1杯だけ」「1本だけ」と軽い気持ちで周りの人からお酒やたばこをすすめられたらどうしますか?「ちょっとだけなら」「断れないなあ..」と思う気持ちがあるかもしれませんが、勇気を持って「いけない!」とはっきり断ってほしいと思います。