

ほけんだより



令和3年12月1日 銚田市立旭中学校 保健室

12月になり、だんだんと寒くなってきました。かぜ・インフルエンザ等の感染症が流行してくる季節です。こまめな手洗い・うがい、三密を避ける、規則正しい生活を心がける等の感染症対策を引き続き続けましょう。

12月の保健安全目標

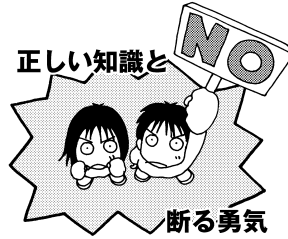
保健目標…冬の健康管理をしっかりしよう。
安全目標…やけどに気をつけよう。



●12月の保健行事

【薬物乱用防止教室】

- 日時 令和3年12月15日(水) 6時間目
- 対象 第2学年生徒
- 場所 旭中学校 体育館
- 講師 サポートセンター水戸 酒井 克子 さん



11月24日(水)がん教育講演会を実施しました(2学年)



銚田市保健センター 保健師
関谷 知子さん 細野 斐野さん



リモートでの講演会でしたが、生徒たちは真剣な眼差しで集中して聞いていました。関谷さん、星野さんからがんの発生原因、がんの予防、早期発見・早期治療の重要性など、丁寧にわかりやすく説明していただきました。

がんは治らなくて大変な病気だと思っていたけれど、早期発見や正しい治療法によって治せることが分かってよかったです。また、生活習慣の見直しによってがんを予防できることを知ったので、今回学んだことを活かして生活したいです。

たばこも吸っている人だけでなく、周りにいる人にも影響がでることが分かりました。がんには2人に1人がなることも分かり、適度な運動や健康的な食生活に気を付けて過ごしていこうと思いました。

大人になったら、毎年健診をうけて、健康な体を保っていきたいです。

がん細胞は毎日できていることに驚きました。自分の免疫細胞が退治してくれていると知り、すごいと思いました。自分が思っているよりずっと、身近なものだと分かり、生活習慣を見直そうと思いました。

がんになりにくい生活を心がけながら、他の病気にもならないように、健康な生活を送りたいです。

感染症が流行する季節です!

かぜもインフルエンザも、新型コロナウイルスも予防方法は同じです!

こまめにうがい・手洗い	バランスのよい食事 ビタミンCをたっぷり	しっかり睡眠
気温に合わせて衣服の調節 着たり... こまめに脱いだり	肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しちゃう	部屋の換気をする
人混みを避ける	適度に運動	ストレス発散 ホビータイム? 病は気から...

ウイルスの入り口は目・鼻・口

手についたウイルスから感染することも...

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでしっかりと手を洗う。

せきエチケットを守って

かからない! うつさない!

あつい さむい

どちらも下着が解決します

下着が... 汗を吸収して体の冷えを防ぎます

下着で... 空気の層ができて保温効果◎

よろしくお願いします

※インフルエンザ等、学校感染症と診断されましたら、すぐに学校に連絡をお願いします。

★出席停止期間★ 学校保健安全法施行規則

インフルエンザ

○発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで。

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

○耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで。

感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症・手足口病 等

○症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められるまで。

