

# ほけんだより12月

## 3-1組保健委員作成

### 風邪やインフルエンザを予防しよう

最近、風邪やインフルエンザが流行っていますよね。風邪やインフルエンザに負けないくらいの免疫をつけて今年も残りわずか冬休みも元気に過ごしましょう!!

#### 感染対策できていますか？(秋・冬は感染症流行の季節)



今年も風邪、インフルエンザなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。



しっかり手を洗おう!



手洗い	石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
湿度を保つ	乾燥すると喉や鼻の粘膜のバリア機能が弱まる。
人混みを避ける	繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



**感染対策はみんなのため**  
 風邪やインフルエンザなどは、小さな子どもや年配の方など、感染すると重症化しやすい人がいます。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

#### もしかしてインフルエンザ？

通常の風邪の症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれない。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、お家で感染が広がらないように気をつけましょう。



#### まとめ

風邪やインフルエンザの予防のためにどうすれば良いか分かりましたか？手洗いはもちろんのこと、人混みを避けることなどを意識することで感染対策につながります。みなさんも安心、安全に特に3年生は受験も近づいているので体調管理にはしっかり気をつけて受験に挑みましょう。

# 冬休みの過ごし方

2-6組保健委員作成

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう

みなさん長期休みにダラダラとYoutubeやXなどを見て時間を潰していませんか？冬休みにはぜひ通信機器などの使用時間を減らして昼夜のサイクルが壊れないようにしましょう！

## 冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- **使う場所を限定する**  
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- **電源を切る時間帯を具体的に決める**  
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- **手元に置かないようにする**  
(視界に入らないようにする)
- **SNSなどの通知をオフにする**
- **代替となる別の趣味などに時間を使うようにする**

## ストレッチで気分転換

部活生でない人は体が鈍ったり血液が全体に巡りづらくなります。そんな時は、**ストレッチ**をして体をしっかりほぐしましょう！

布団の中で全身を伸ばす手足のグーパー運動で指先を温めるなどの簡単な事から始めて首・肩周り、股関節等の全身をバランス良く呼吸に合わせて**ゆっくり、痛みを感じない程度**に行いましょう



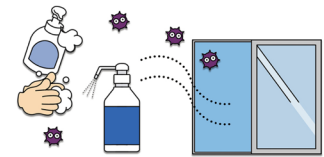
**おすすめのストレッチ**  
腕のストレッチ  
ふともものストレッチ  
肩のストレッチ



### 話し合えますか？



### 手洗い・換気の徹底



## ココロとカラダ自分で守る！

自分の命だけど、自分だけの命じゃない。関わってきた人みんなに守られてきた、みんなの命。



### まきこまれないでね！



## 冬休み こんな生活、イエローカード！

<p><b>夜ふかし</b></p> <p>休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。</p>	<p><b>食べ過ぎ</b></p> <p>腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。</p>	<p><b>運動不足</b></p> <p>少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。</p>	<p><b>スマホの見過ぎ</b></p> <p>動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。</p>
--	---	--	--

冬休みになると今までの過ごし方とは少し変わってくる人が多いと思います。お正月は食べ過ぎの人だったり部活に入っていない人は寒くて部屋にこもる人が多いのではないのでしょうか？この保健だよりにのせていることを実践し充実した冬休みを過ごしましょう！