

# ほけんだより12月

八坂中学校  
No.8ほけんだより  
H29.12.8

みなさんは「雪の結晶」といって、どんな形を想像しますか？6つの花びらがついた花のような形でしょうか。最近、出勤時に車についている雪の結晶を見てふと思いました。結晶は温度や湿度によって形を変えるそうで、鉛筆のような形や線状、多面体になることもあります。同じように形を無限に変えるものが身近にあります。風邪の原因になる**ウイルス**です。形はいろいろでも、基本的な予防方法は手洗いと規則正しい生活ですよー！残り15日の2学期も元気に過ごしましょう。

## 保護者の方へお知らせです。

○健康の記録ファイルをお返しします！

秋の健康診断は無事終了しました。スムーズな診断へのご協力、ありがとうございました。そして、学期末には健康診断の結果を記入した「**健康の記録**」をお返しします。自分の成長を見つめる機会としてもらいたいと思います。



保護者の方は**捺印**をして、3学期の始業式に学級担任へ提出してください。

健康診断で治療がまだ終わっていない方は休み等を利用して受診してください。

## ○12月の保健目標○

# 風邪、インフルエンザを予防しよう！

冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう

## あなたの健康通信簿

それぞれの項目を  
10点満点で自己採点してみよう！

合計 \_\_\_/100点

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 1  | 毎朝同じ時間に起きることができた                              | ___/10点 |
| 2  | 3食しっかり食べた                                     | ___/10点 |
| 3  | 食後の歯みがきを欠かさなかった                               | ___/10点 |
| 4  | 毎日、意識して体を動かした                                 | ___/10点 |
| 5  | ストレスを上手に発散することができた                            | ___/10点 |
| 6  | テレビやゲームの時間はルールを決め、守った                         | ___/10点 |
| 7  | 手洗いは、指の間やつまめ、手首まで洗いに行っ                        | ___/10点 |
| 8  | 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた<br>(指摘を受けなかった人は10点) | ___/10点 |
| 9  | 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた                          | ___/10点 |
| 10 | 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた                     | ___/10点 |

80点以上の人



素晴らしい！  
継続は力なり。  
その調子で冬休  
みも元気に過ごそう。

79～50点の人



どこの点数が低  
かったかな？  
自分のウイーク  
ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で  
きることからチ  
ャレンジしよう。  
冬休みの間がチャンス！

## 冬になると…

なんだか憂うつ／眠気が強い、眠り  
過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘  
いものが欲しくなる

こんな不調を「**ウインターブルー**（冬  
季うつ）」と呼んでいます。原因は不明  
ですが、冬は日照時間が短くなることか  
ら、光を浴びる時間の長さに関係してい  
るとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウツ…」  
という人は、朝の通学時間や休み時間など  
に、意識して日の光を浴びると、気分が上  
がるかもしれませんよ。

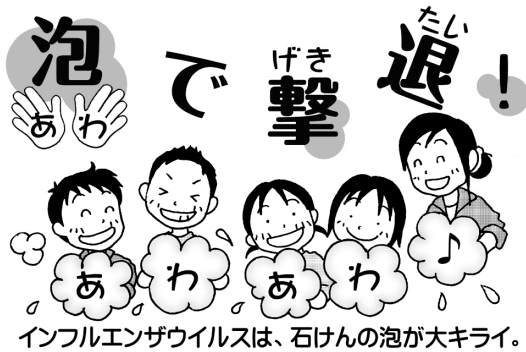


## ウインターブルーにご注意

裏に続きます。



インフルエンザやかぜが本格的に流行する季節になりました。**すべての感染症対策の基本は、手洗いです。**毎年のインフルエンザの流行などにより、手洗い・うがいといった基本的な予防対策は定着していると思いますが、もう一度手洗いの重要性について見直してみましょう。



## 手洗いの有効性

インフルエンザウイルスは感染力が強いので、咳やくしゃみで出た飛沫を直接吸込んで感染することが多いです。しかし、飛沫で汚染された物の表面から、手を介する接触感染も経路のひとつです。インフルエンザの流行時期には、電車の吊革やドアノブなどから多くのウイルスがよく確認されるそうです。ドアの取っ手、テーブルの表面で2時間あるいはそれ以上の時間、ウイルスは感染性をもっていることが知られています。だからこそ、手洗いが必要になります。

手洗いは、ふたつの点から、感染症の防止に重要です。自分が感染していない場合、手洗いによって手指を介する接触感染を防ぐことができます。自分が感染している場合は、汚染された手指による周囲環境の汚染を抑えて、接触感染によって周りの人に広がるのを防ぐことができます。



最近、「喉が痛いです。」という来室者が増えています。教室の加湿器だけではまかないきれない部分もあります。個人でしっかり対策をしましょう！



冬休みはクリスマスにお正月に楽しいことがたくさん！冬休みを満喫させるためにも、やるべきことはしっかりやる、楽しむところは楽しむ！**メリハリ**をつけることが大切です。

