

ほけんだより 12月

2020年12月2日
釜利谷中学校 保健室



忘れないで！感染症対策！

12月は楽しいイベントがいっぱいですが、風邪やインフルエンザにもかかりやすい時期です。最近ではコロナウイルス感染者も増加してしまっています。これからもっと寒くなるので、基本である感染症対策の徹底を行っていきましょう。

もうすぐ今年も終わってしまいますね。
皆さんはどんな2020年でしたか？
12月はクリスマス、そして冬休みや年越し、お正月！
楽しいイベントが沢山待っていますね♪
元気に楽しめるよう、日頃の体調管理を徹底しましょう。
そして、楽しい冬休みを過ごせるようにしましょう！



楽しい冬休みでも…誘惑にNO

ハッキリ断ろう！

法律で禁止されていることには意味があります！

冬休みはイベントが多く、親戚たちやお友達と集まったりすることが多くなりますね。もしかすると、飲酒や喫煙に誘われることがあるかもしれません！
未成年の喫煙や飲酒は法律で禁止されています。それは、心身共に与えるダメージが大きいためです。軽い気持ちでの飲酒が、命に関ってしまうこともあります。
周りの雰囲気流されてしまったり、好奇心で始めてしまうことがないように、正しい知識を持ち、ハッキリ断りましょう。

お酒にNO

未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>お風呂</p> <p>方法 ●やや熱めのお湯（42じくらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p>効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化させる。</p> | <p>歯みがき</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の隙をていねいにみがく。</p> <p>効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p> | <p>髪を乾かす</p> <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p>効果 ●体温が上がるのを防いで、からだがかたくなるのを防ぐ。</p> | <p>ツボ</p> <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで温かくする。</p> <p>効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p> |
| <p>呼吸法</p> <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p>効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p> | <p>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</p> | | <p>睡眠</p> <p>方法 ●早め寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p>効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p> |
| <p>うがい</p> <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。</p> <p>●上を向いて、ガラガラ。</p> <p>効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。</p> <p>●のどに過度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p> | <p>換気と加湿</p> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</p> <p>●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p>効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p> | <p>食べ物</p> <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p>効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</p> <p>●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p> | <p>手洗い</p> <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p>効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p> |

この方法は、風邪だけでなくインフルエンザやコロナウイルスからも体を守ることができます。基本的なことですが、実践して体を守りましょう！
冬休みは美味しいご飯を食べすぎたり、面白いテレビを見て夜更かししてしまったり、生活リズムが崩れやすいです。冬休みも規則正しい生活を！