

ほけんだより 12月号



太田一高附属中
保健室
R6.12.

今年も残り1か月を切りました。今年はどうな1年でしたか？心も体も健康な状態で1年を過ごすことはできたでしょうか？

さて、もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししたくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気な姿を見せてくださいね。

薬物乱用防止講話を実施しました

11月22日(金)に、学校薬剤師の石川大貴(だいき)先生を講師にお迎えして、薬物乱用防止講話を実施しました。1年生を対象に、お酒とたばこの健康への影響、薬物の過剰摂取、麻薬の危険性などについてお話をしていただきました。



たばこに含まれる有害物質
はなんと200種類！
みなさん予想がよく当たっ
ていました。

学年の先生と保健委員さ
んとでロールプレイを行
いました！



冬に流行する感染症に注意しよう！

冬に流行する感染症の多くは、低湿度・低温度の環境を好むウイルスによって引き起こされます。つまり、乾燥して寒いこの季節が、これらのウイルスが活発に活動するときなのです。

❄️冬に流行する主な感染症❄️

かぜ(風邪症候群)…鼻水や咳、咽頭痛などの症状で始まります。熱も出ますが、急に高くなることはありません。

インフルエンザ…発熱は38℃を超え、頭痛・手足関節の痛みなどがあります。寒気や発熱に急に襲われるのが特徴です。

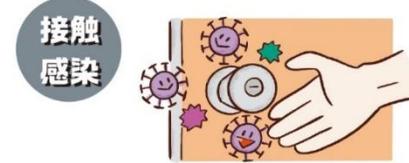
感染性胃腸炎…主にノロウイルス・ロタウイルスの感染によって起こります。吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの消化器症状が起こります。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがい大切です。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。