

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.8

令和4年12月
港区立青山中学校
保健室

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人は、家にやってくる年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜更かしをしてしまいがちなのは今も昔も同じですね。冬休み明けに元気に登校できるよう、規則正しい生活習慣を心がけながら冬休みを過ごしましょう。



❀ 12月の健康目標「かぜを予防しよう」

青山中学校では11月下旬から欠席する生徒や、体調不良で保健室を利用する生徒が増えてきました。

東京では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者は増加傾向です。今年はインフルエンザも流行すると言われています。引き続き感染症対策に取り組みましょう。

感染経路ってなに？

ウイルスや細菌はさまざまな経路から、人間の口や鼻、のどに入り込んで体の中に侵入します。

感染症対策の多くは感染経路を断つために行っています。

感染経路のうち主な三つを確認しましょう。

★接触感染★

ウイルスがついた手で自分の鼻や口、目を触れることによって感染すること。

→手洗い、手指消毒

→顔を触るときは清潔なハンカチやティッシュを使う



★飛沫感染★

咳やくしゃみ、会話によって飛び散ったしぶき（飛沫）を近くにいた人が直接吸い込むことによって感染すること。

→咳やくしゃみ、会話をするときは、マスクをする/口元をハンカチなどで覆う



★空気感染★

空気中を漂うウイルスを吸い込むことによって感染すること。

→窓やドアを開け、換気をする

→加湿をする



❖薬と健康

薬は病気やけがを治療するという効果がある一方、使い方を間違えると人間の敵となってしまうことがあります。

薬を飲むときにこんなことをしていませんか？

- ✓誰かから薬をもらって飲んだ
- ✓効かないから多めに薬を飲んだ
- ✓なんだか元気が出ないので家にあった薬を適当に飲んだ

※これらは全部薬物乱用です!※

本来の目的ではない使い方、遊びの目的での使用、大量の服薬などは薬物乱用になります。



なにか困ったこと、不安がある人は身近にいる、【あなたにとって信頼できる大人】に話をしてみましょう。

学校では学年の先生や部活動顧問の先生、スクールカウンセラーなど・・・もちろん保健室也大歓迎です。



❖冬休みも健康に過ごそう

冬休みは普段の生活よりも時間に余裕ができます。自由な時間が多い冬休みこそ、一日のタイムスケジュールを立てて、生活リズムを整えましょう。

暖かい室内でスマホやゲーム、タブレットなどを触っていると、あっという間に時間が過ぎてしまいます。使用する時間は、「1日〇時間まで」「〇時～〇時は使っていない」など冬休み中限定のルールを決めるといいですね。

クリスマスとお正月と楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足にも十分に気を付けてくださいね!



❖保健室からのお知らせ❖ 1年生、2年生の保護者様

来年度に向け「学校での食物アレルギー対応に関する調査票」を12月8日に配布いたします。

食物アレルギーの有無関わらず、全員が提出するものです。ご協力をお願いいたします。(提出締め切り12月15日)

※3年生は卒業するため調査しません。

