

# ～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.8

令和6年12月

港区立青山中学校

保健室

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。あたたかい部屋でぶるっと来た人は、酷くならないうちに早めに布団に入りましょう。



## ❁ 12月の健康目標「かぜを予防しよう」

かぜなどの感染症はウイルスが体の中に入り込むことで発症します。ウイルスが体の中に入る方法は大きく分けて3つです。感染症予防をして2学期の最後まで元気に過ごせるようにしましょう！

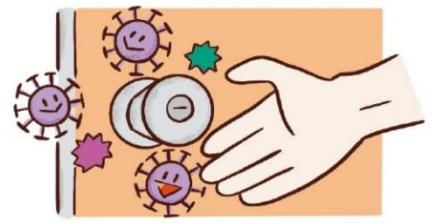
体調が悪い人は咳エチケットを心がけ、マスクをするなど周りの人が不快にならないように気を付けましょう。

空気  
感染



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。

接触  
感染



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。

飛沫  
感染



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・うがいが大切。  
こまめに行って、ウイルスを  
追い払いましょう。

## ❁ 冬休みの過ごし方

あと3週間と少して冬休みになります。冬休みは大晦日、お正月とイベントがあり楽しみがいっぱいです。お休みの期間が短いので夜更かしのしすぎには気を付けましょう。



適度な運動をする



温かいお風呂に入る



ゲームやスマホの時間を決める



朝ごはんを食べる



コタツで寝ない

3年生は受験勉強の追い込み時期です。後悔しないように日々の勉強を頑張ってくださいね。



## ❁ SNS の使い方を考えよう



いろんな人とつながることができる SNS は楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。お家の人と SNS の利用するルールを確認し、安全に楽しく使うようにしましょう。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

## ❁ 保護者の皆様へお知らせ



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11日に配布します。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。

※3年生は卒業するため調査しません。