

～生徒・保護者の方、ご一緒に読みください～



No.8

令和7年12月
港区立青山中学校
保健室

気温が下がり、空気が乾燥する冬。いよいよ感染症が流行しやすい季節がやってきました。感染症の種類はいろいろありますが、基本の予防方法はどれも同じです。いつも通りの対策を、冬の間はいつも以上に丁寧に続けていきましょう。一方で、冬には“冬だからこそ”楽しめることもたくさんあります。たとえば、夜空に輝く星は、冬のほうがくっきり見えることを知っていますか？ 空気が乾燥して透明度が高くなるため、星がよりきれいに見えるのです。

みなさんもぜひ、冬ならではの楽しみを見つけてみてくださいね。



★ 12月の健康目標「かぜを予防しよう」

あたたかい教室に入るとほっとする反面、のどや鼻が弱りやすく、風邪が気になる時期もあります。

今の青山中学校では、感染症の大きな流行は見られません。しかし、気温差や乾燥の影響で、東京都全体で体調を崩す人が増えてきています。元気な今だからこそ、毎日のちょっとした予防がとても大切です。

下のイラストでは、すぐにできる風邪予防の工夫を 5 つ紹介しています。どれも生活の中で簡単に取り入れられるものばかりなので、意識してみてくださいね。

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



✿ 冬休みのすこしかた

12月24日から、楽しみな冬休みが始まります。冬は、体が冷えやすかったり、外が暗くなるのが早かったりと、ちょっとした油断が体調不良や事故につながることもあります。冬を元気に過ごすためのヒントを、まとめてみました。



3年生のみなさん。受験勉強でがんばる日が続くと思いますが、あたたかい飲み物でひと息ついたり、短い休憩を入れたりして、心と体にやさしい時間も大切にしてくださいね。元気な体が、集中力のいちばんの味方になります。



規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

お酒・たばこの誘いは断る！

SNSでのあやしい誘いやお金の使い方も気を付けて！

✿ 世界人権デー

12月10日は「世界人権デー」です。人権とは、ひとりひとりが安心して、心地よく毎日を過ごすための大切な権利のことです。いろいろな人が笑顔で過ごせる場所そんな学校であってほしいですね。

学校で過ごしていると、ちょっとした言葉や行動が、知らないうちにまわりの人をドキッとさせてしまうことがあります。最近は、強い言葉や汚い言葉、大きな声が突然聞こえてしまう場面があり、まわりの人がびっくりしている姿も目にします。どんな言葉を使うか、どんな声の出し方をするかは、お互いが気持ちよく過ごすためにとても大切です。

- 相手が安心できる言葉づかいを意識すること
- イライラしたときは、深呼吸をしたり、少しその場を離れて気持ちを整えること
- 困っている人がいたら、先生に知らせたり、そつと気にかけたりすること

ちいさな気づきが、みんなの“ほっとできる空気”につながります。世界人権デーをきっかけに、これから学校を、もっと安心できる場所にしていけたらすきですね。



✿ 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9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。