

ほけん だより 12月

令和4年12月発行
2-5 中山、船島

12月に入り、風邪やインフルエンザなどが流行る季節になりました。また、新型コロナウイルス感染症の感染者数が増えてきています。冬休みまであと少し・・・手洗い、うがいを継続し、教室の換気をしっかり行い、2学期最後まで、体調管理に気をつけていきましょう。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



教室の換気をしましょう！

『CO2モニター』を使って、保健委員が各教室を測定中です！

教室の換気基準は、1500ppm以下です。

休み時間、窓側の席の人は、積極的に窓を開けてください！



2年5組の結果

11/24 (木)

- ①限後 664ppm
- ②限後 695ppm
- ③限後 680ppm
- ④限後 578ppm

毎休み時間、
換気しました！



12月16日(金) 薬物乱用防止教育講話があります。
 学校薬剤師 高濱先生 にお話ししていただきます。しっかり話しを聞いて、自分事として考えてほしいと思います。

誘いを断るための言葉を考えてみよう

1本だけでいいから付き合ってよ



1本でやめる自信がないからやめとくよ~

どんな味がするのか試してみようよ



私は興味ないからパスだな~

これを飲めば頭がすっきりするよ



体に良くないからいらないよ!

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることも…。でも、みなさんは『タバコ・アルコールが心身にさまざまな害を及ぼすこと』『未成年者は法律で禁じられていること』を知っています。好奇心や場の雰囲気流されず、きっぱり断ってほしいと思います。

寒いと固まる！ そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起りやすい時季なのです。大まかに表すと、以下ようになります。

気温が低い→血管が縮む→
 血行が悪くなる→
 酸素・栄養の循環が滞る→
 老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！