

からだ

R6.12.24. No.9

美濃加茂市立西中学校 保健室

今年も残すところあとわずかです。12月に入り、急に寒くなり、体調をくずす人が増えてきています。また、寒くなってくると新型コロナウイルス、インフルエンザに加えて、胃腸炎等の冬に多い感染症も増えています。「手洗い」「換気」「咳エチケット」等の感染症対策も続けて行い、健康に寒い冬を過ごしてください。

かぜのシーズン到来!!

あなたの

かぜのひきやすさは?

- 疲れがたまっている
- 睡眠不足だと思う
- 好き嫌いが多いほう
- ただいまダイエット中
- 冷たい飲み物が好き
- うがい・手洗いは冷たいからあまりしない
- 人ごみに行くことが多い



どうでしたか? 当てはまる項目が多いほど、かぜをひきやすい状態だといえます。できることから、1つずつ修正して、かぜに縁のない生活ができるといいですね。

歯みがきも大切! インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものもあります。毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があるのです。



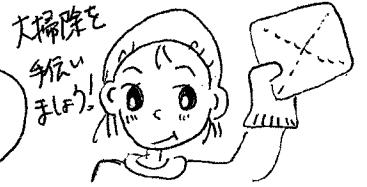
かぜに何度もかかるのはどうして?

病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるよくなる(二度とかからなくなる)ものもあります。でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌がかわる形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。でも、自分でできる予防方法があります。それは病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスは石けんを使った正しい手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちびと水で指先を濡らすだけで終わっていませんか?

自分で自分の体を
守りましょう。
ハシカチを忘れ
ないように!



もうすぐ**冬**休み



冬休みは大晦日、お正月など行事があり、生活リズムが崩れがちになります。今まで身につけた生活習慣が崩れないように健康で楽しい冬休みにしましょう。

早寝・早起き **リズムのある生活**を!



冬休みに入っても、1日のマニア時間(スマホ・ゲーム等)、学習時間を決めて遅くても12時前には寝る方にしましょう。休みだからといっていつまでも寝ていないで「早寝・早起き」に心がけ、リズムのある生活をしましょう。
3年生は受験シーズンを乗り切るために生活リズムを整えることは、大切です。

タバコ・お酒は**断ろう!!**

冬休みは開放感から、タバコやお酒に手を出しやすい、また誘惑も多い時です。未成年のお酒・タバコは法律で禁じられています。

どうしてダメ?

- 大人よりも依存しやすい
- 記憶力の低下など脳によくない影響を与える
- 性ホルモンのバランスがくずれ、発育が遅れる

成長期の今、自分の体を守りましょう。勇気をもって勧められなくても、しっかり断る勇気を持ちましょう。



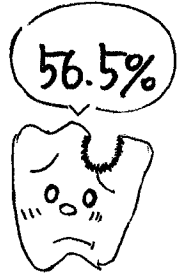
食べすぎに**気をつけよう**

年末年始は、ごちそうを食べる機会が多いです。その上運動不足になりがちです。「もう少し食べたいなあ」と思う腹8分目でやめましょう。



治療の**チャンス!**

冬休みは、歯し歯や眼科などの治療のチャンスです。まだ受診していない人は、この機会に受診しましょう。特に3年生は医療費無料の最後の年(3月まで)となります。早めの受診を。



SNSの**正しい**使い方に気をつけましょう

長時間のスマホ使用は、視力低下や生活習慣の乱れにつながります。また、SNSの誤った使い方により、一生の傷を負うこともあります。あなたのSNSの使い方は人を傷けていませんか? SNSの使い方には十分注意しましょう。

