



令和5年12月18日
呉市立両城中学校

12月の保健目標 寒さに耐える強い体をつくろう かぜを予防しよう

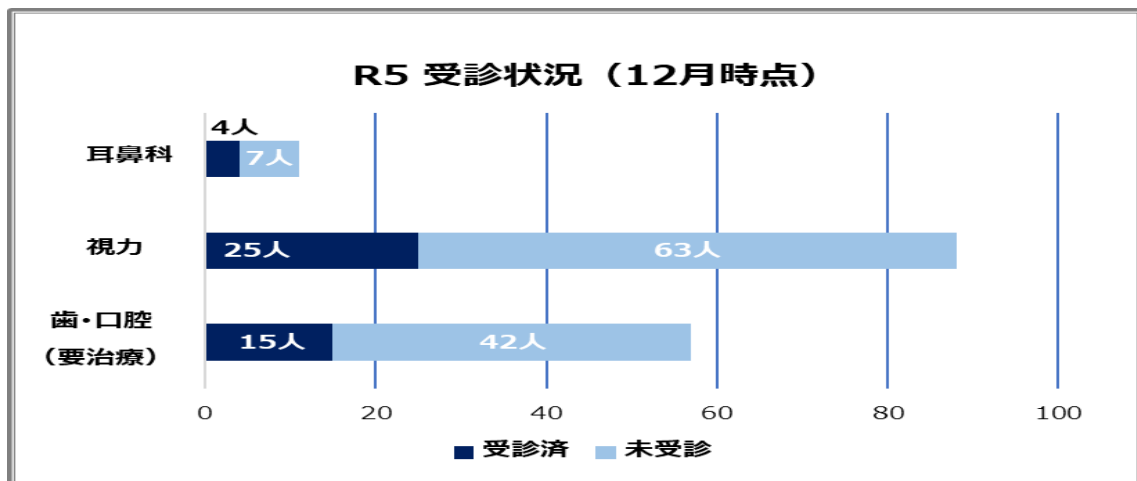


もうすぐ冬休みです。みなさんはこの1年はどんな1年でしたか？

冬休みは楽しい行事がたくさんあり、生活が不規則になりがちです。また、感染対策の意識も薄れがちに…。**(ほけんだより裏面でウイルス防御力をチェック！)**

冬の時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行も考えられるため、より一層の感染対策が必要となります。引き続き、手洗いや換気、規則正しい生活を心がけて冬休みを健康で安全に過ごしてください。新学期、みなさんの元気な姿で会えることを楽しみにしています。

R5 定期健康診断受診状況(12月末現在)



保護者の皆様へ

個人懇談会で受診報告書をいただいている生徒へ、受診のお知らせを再度配付します。お子様の健康の保持増進のため、冬季休業中に受診されますようよろしくお願いいたします。また、受診報告書の提出もあわせてお願いします。



楽しい冬休み でも…誘惑にNO

人に誘われたら？ **NO**
はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒にNO

未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。



冬休みの間も感染対策をしよう！

寒くなってくると手洗いの回数が減ってしまったり、指先だけ手を洗ったりしてしまうことがあります。「自分の命は自分で守る」ためにも、こまめな手洗い、隅々まで手を洗うことを心がけましょう。

ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいねいに手を洗う。

手洗いは **ココに注意!**



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点
合計点 /100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。



なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!



スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。



よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

