



令和4年12月23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



明日からはよいよ冬休み。みなさんはこの1年をどのような思いで振り返りますか？

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！)**

冬休みは感染拡大が懸念されます。再度基本的な感染対策を確認して、冬休みを健康で安全に過ごしてください。新年、新学期を両中学生徒全員で元気に迎えましょう！

水分補給していますか？

気分不良で保健室に来室する生徒の中には、「冬だから水筒持ってきていません。」という人がちらほら…。

私たちの皮膚からは、気付かないうちに水分が蒸発しており、空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みます。

また、水分不足で喉や鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬こそ水分補給を大切に！！

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

3学期からの健康観察について

これまで、ロイロノートでの体調入力と保護者確認カードで朝の健康観察を行ってききましたが、3学期より、保護者確認カードを省略することになりました。

生徒のみなさんは、検温+ロイロノートへの入力を習慣化し、健康管理に努めてください。冬休みも忘れずに！

保護者のみなさまはこれまでどおり、お子様の体温や体調を確認のうえ、登校をさせるようにしてください。(遅刻欠席連絡については、電話でお願いします。)

呉市ではレベル2の対応が続いています。引き続き、健康観察の徹底をお願いします。

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



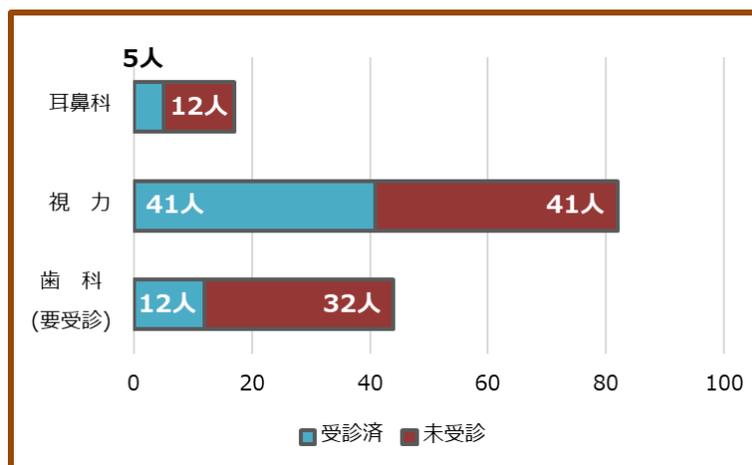
未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいとされています。

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。

R4 受診状況(12月末現在)



保護者の方へ

まだ受診報告書をいただけていない生徒へ、受診のお知らせを再度配付しております。

お子様の健康の保持増進のため、冬期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。

※ご心配な点がありましたら、保健室まで。



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ご過ごしてください。



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。

