

保健だより

寺尾中学校
保健室発行
12月号

教室にファンヒーターを設置しました

せっかく暖まった教室…“寒くなるから窓を開けたくない”と想着いても、窓を閉めきったままの教室内の空気はどんより。逆に体調が悪くなってしまいます。1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。

クラスみんなで協力して、環境を整えましょう。



◇12月の保健目標◇ 健康な体で冬を過ごそう

寒さも一段と厳しくなり、本格的な冬が訪れました。今年も残りわずか。みなさん、どのような一年でしたか。今年をしっかり振り返り、来年のステップアップに繋げていきましょう。

インフルエンザが流行しています！

11月後半から、市内の学校でインフルエンザによる学級閉鎖が起きています。本校でも体調不良による欠席者が増えてきています。

カゼやインフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、周りにうつさないことも重要です。

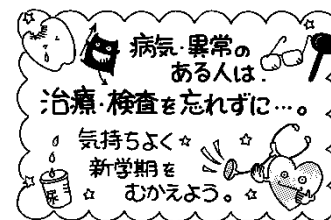
一人ひとりが気をつけて生活していきましょう。



◇今年うちに、治療・検査を済ませましょう◇

4月に行った健康診断の結果、疾病・異常が見つかった人は治療・検査は済んでいますか？

3学期には、1年生は社会体験、2年生は修学旅行、そして3年生は受験と大きな行事があります。その時に体調を崩してしまうと、全力で臨むことができなくなってしまいます。今から体調を万全にしていきましょう。



〈予防のポイント〉

- バランスのよい食事をとる
- マスクをする
- 十分な睡眠をとる
- 周りの人にうつさないためにも、『咳エチケット』を心がける
- 外から帰ったら、うがいをする
- 人ごみは避ける
- 石けんを使って、こまめに手洗い
- 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらおう
- 部屋の掃除や換気をする
- 湿度に注意 (50~60%が目安)
- 予防接種を受ける

お知らせ 外部講師を招いて授業・講座を行います。

- 12月17日(火) 第2学年 心肺蘇生普及授業
訓練用人形やAEDトレーナーを使って、緊急時の対応について学習します。
- 12月19日(木) 第3学年 性に関する講演会
『正しい知識があなたを守る！いつか必ず役に立つライフスキル講座』
将来を見通し、性に関する正しい知識と人との関わりについて学習します。