

## ★12月の保健目標★

### 健康な身体で 冬を過ごそう

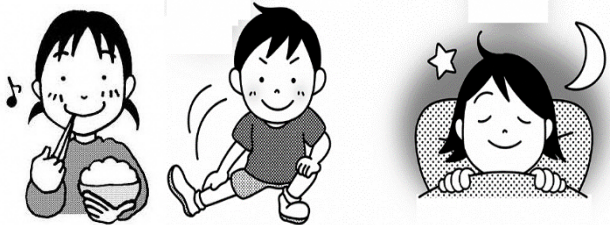


いよいよ今年も1ヵ月。寒さも厳しくなってきた、冬が近づいてきました。

期末テストの結果に一喜一憂している人も多いと思いますが、次のステップに向けて、二学期のまとめをしっかりしていきましょう。楽しい年末年始が迎えられように体調管理も心掛けていきましょうね。

## 寒くなってきました！風邪のシーズン到来です。

食べ物の好き嫌いが多い人、毎日夜遅くまで起きている人、運動不足の人…。ひとつでも心当たりのある人は、これからの季節は要注意。部活や勉強、習い事など毎日忙しい日々だと思いますが、まずは風邪に負けない身体をつくるのが予防の基本！自分のからだの声をしっかり聞いて、早めはやめの対応をしていきましょう！



いちばん大切！！

### ① 風邪に負けない体づくり

「栄養・運動・休養」は感染症予防の基本。自分の免疫力を高めることが何より大切！！

基本中の基本！！

### ② 手洗い

手についたウイルスをきれいに洗い流そう。



人は日常的な会話や接触で、お互いに菌やウイルスをやりとりし、様々な病気に負けないように免疫をつくっています。ですが、私たちは長期間の自粛生活、日常的なマスクの着用、消毒…と、常に体の中に菌やウイルスが入らないようにするための生活を3年ほど続けてきました。するとどうでしょう。やはり、様々な菌やウイルスに対する抵抗力や免疫力は下がってしまうのです。実際に、これらの事が原因となって、一部のウイルスが大流行するような事例も出ています。(RSウイルス・手足口病など) 食事・睡眠など規則正しい生活を心がけ(これが1番大切!!)、これから本格的に始まる冬を元気に過ごしていきましょう！！

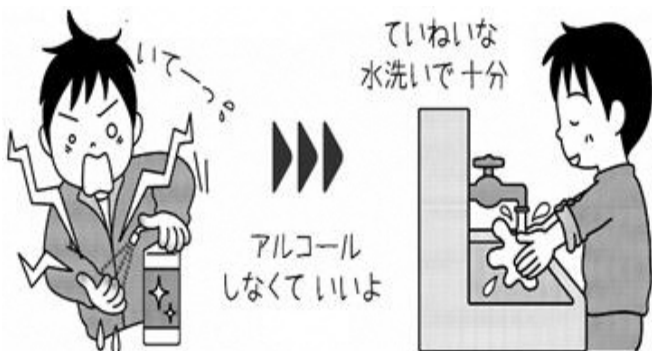
度重なる手洗いと  
アルコール消毒で…



## 手荒れ

今やどこにでも当たり前のように設置されている消毒液。消毒のしすぎで手荒れを起こしている人はいませんか？手指に大量のウイルスが付着することは滅多にありませんし、その手で粘膜に触れなければそこから感染する可能性は低いです。

むしろ過度な消毒は、皮膚が本来持っているバリア機能やからだを守ってくれている常在菌を損なってしまいます。その結果、手荒れだけでなく、細菌やウイルスへの感染防御力を弱めてしまいます。日常生活では丁寧な手洗いでも十分です。





# 12月10日は世界人権デー



【12月4日～12月10日は人権週間】



「自分らしく生きる」権利を人権といいます。これは、誰もが生まれたときから「自分らしく生きていいですよ」ということ。一人ひとりの違いを認める、自分や友だちの良いところ、素敵などところを見つける、一人ひとりが大切な存在であることを知る、考える一週間を人権週間としています。ぜひ、友だち同士や家族で、人権について考える機会にしてほしいです。

## ○自分と友だちの違いとところって、どんなところ？

⇒一人ひとりの違い、良いところ、これを「個性」といいます。それぞれの個性を認め合える関係性って素敵ですよ。

## ○世界にも目を向けてみよう！！

⇒髪・肌の色・瞳の色・話す言葉は違うけれど、みんな同じひとりの人。世界に目を向けてみると、新しい発見、出会いがあるかもしれません。



新型コロナウイルスが流行し始めた頃、新型コロナに罹患した方や医療従事者への差別や偏見、そこから生まれるいじめが話題となりました。

11月から、各昇降口・B棟2階の防火扉・保健室前にマスク着用に関するポスターを掲示しています。コロナ禍になり3年目の今、新型コロナに対する人々の意識や考え方も多様化しているのではないのでしょうか。

世間には様々な情報があふれています。自分の価値観やこれまで信じてきた事だけにとらわれず、自ら情報を集め、正しい知識や情報を持つこと、そこから自分で考えて行動していくことが何より大切だと思います。それぞれの行動や考えが尊重されることが、皆さんの人権を守ることに繋がっていきます。

## 自分のいいところ 10コ 書けるかな？

いいところさがしのコツ

よくない と思っているところも 見方を変えれば、いいところ♪

例えば！

- うるさい ▶▶ 元気・明るい
- あきっぽい ▶▶ 好奇心旺盛
- あわてんぼう ▶▶ 行動的
- 気が弱い ▶▶ 用心深い



書き出してみよう！  
友だちのいいところを書いて  
交換するのもいいね♪



の いいところ♪

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

