

保健だより



2024年11月1日
水沢中学校 保健室

10月 保健目標 心身の発達について知ろう！

日没が早くなりました



気をつけて帰ろうね

だんだんと日が短くなり、部活が終わる時間には、もう外は暗くなっています。まっすぐ家に帰っていますか？登下校の時間は特に寒いので、上着で冷えから体を守ってくださいね。11月7日は「立冬」です。カレンダーの中では、冬の始まりの日です。気温が下がると、動きが活発になるウイルスが多くなります。水沢中でも、合唱祭の頃から咳や喉の痛みで欠席する人が増えました。手洗いうがいをより丁寧に、ウイルスに負けない体を作りましょう。

STOP! 感染症!



まわりにつまさないための 咳エチケット

風邪のウイルスは、咳やくしゃみによって飛び散り、感染が広がっていきます。お互いに移さないためにマナーとして守ってほしいことがあります。今日から早速やってみましょう。

その1 鼻と口を覆う



咳やくしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。周りに飛び散らないように工夫しましょう。

その2 「そで」でカバー



急な咳やくしゃみは、できるだけ手を使わずに袖の内側でカバーしましょう。手に飛沫が飛んでしまったときは、せっけんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける



マスクをつけることで飛沫の飛び散りを最小限に抑えることができます。予備のマスクをかばんの中に入れておくといいですね。

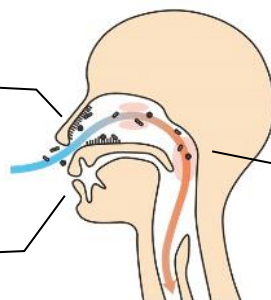


授業中…
口が『ほかーん』と開いていませんか？

「鼻呼吸」を意識してみよう！

ウイルスなどを鼻毛でキャッチ！

1回の呼吸で多くの酸素を取り入れることができる！



冷たい空気が鼻からのどを通る間に、少し温まり、加湿される

↓
のどの乾燥を防ぐ！

いい〇〇の日特集!

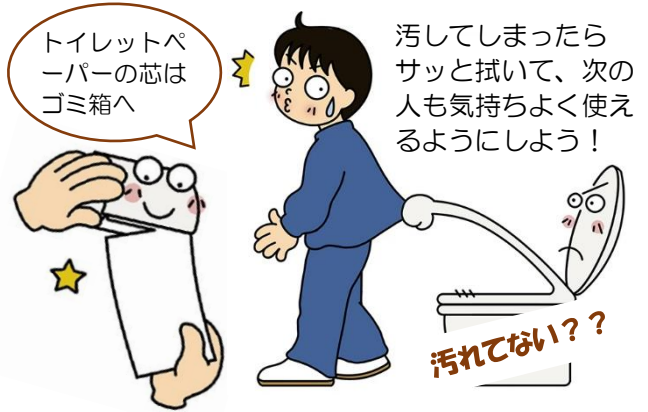
11月は数字の語呂合わせがつくりやすいこともあり、「いい」にちなんだ日がたくさんあります。



11月8日「いい歯の日」

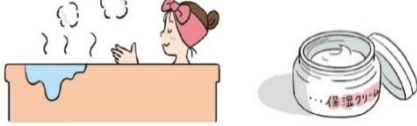


11月10日「いいトイレの日」



11月12日「いい皮膚の日」

お風呂 保湿クリーム



通学で



冷たい空気を避けて、肌荒れ対策をしよう!

11月25日「いい笑顔の日」

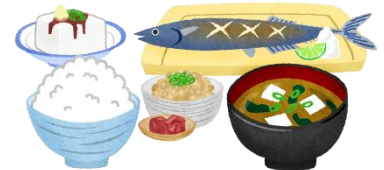
※“い(1)い(1)にっ(2)こり(5)”の語呂合わせから

笑顔で健康に過ごせるようにと制定されました。どんな時に笑顔になりますか?寒さに負けず、たくさん笑って笑顔の輪を広げよう!



11月24日「和食の日」 ※“い(1)い(1)日本(2)食(4)”の語呂合わせから

「和食」は、2014年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界から認められた、食文化と言えるのではないのでしょうか。給食にも和食をベースにした献立の日があります。皆さんに必要な栄養がバランスよく入っています。残さず食べるようにしましょう。



給食食べきり大作戦! の結果は...?

保健委員会がニコニコ weeks の企画で給食食べきり大作戦を実施しました。実施期間中、ランチルームでは、食缶を空にしようと声を掛け合っている様子がたくさん見られました。1週間の様子を集計し、来週発表します。ニコニコ weeks 終了後も、完食を目指して頑張ってください。

