



令和6年12月3日発行

船浦中学校 保健室

“感染症ドミノ”にご用心！？

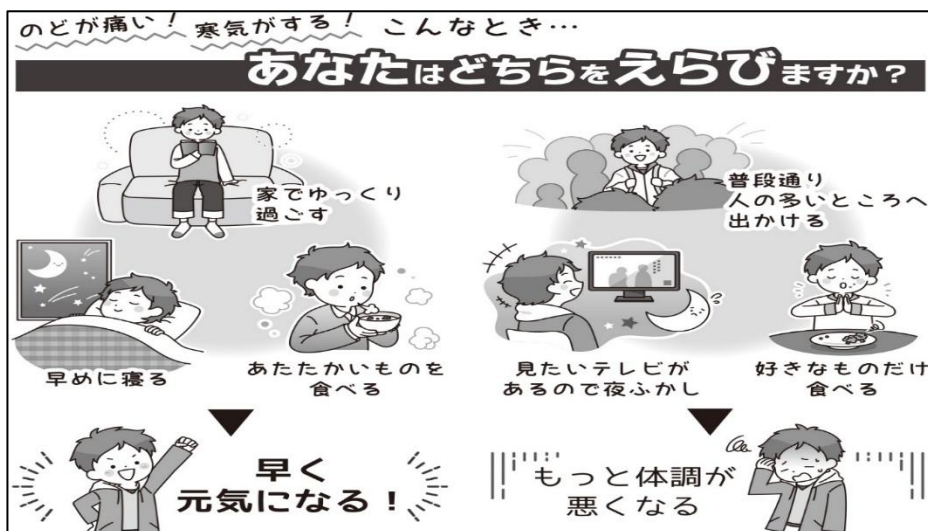
空気の乾燥が気になる季節となると、注意したいのが病気への感染です。2024 年は感染症が例年にない広がり方をしています。1 つ治ったらまた別の感染症にかかってしまうことや、複数の感染症が同時に流行することを「感染症ドミノ」というそうです。西表でも、インフルエンザや溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症に胃腸炎など終わりのない感染症が続いている状況があります。本校でも、喉の痛みや咳が続くなど、診断がおりない風邪症状のある生徒が多数みられます。これから本格的に寒くなる時期に入ります。手洗いといういの感染症対策もそうですが、ウイルスに負けない免疫力や抵抗力を高めるための生活習慣(睡眠・食事・運動)の見直しもしっかり行っていきましょう。

☆今月の保健目標☆
感染症を
予防しよう

感染対策を
しっかりしよう

↓まちがい探し7つ★

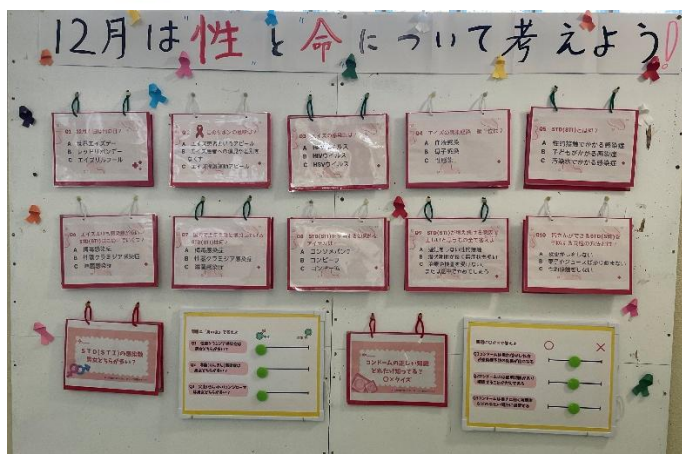
あなたは見つけれられるかな？



12月 は 性 と 命 に つ い て 深 く 考 え よ う



エイズという病気は性感染症のひとつ。中学校3年生の保健授業で「性感染症とその予防」を学習します。性感染症はその名の通り「性的接触を通して感染する病気」です。なので「性的接触をしなれば感染することはない病気」ともいえます。ただそのことを知らず、避妊方法を学ばず、感染したかもと思ったときの相談窓口や対処方法を学ばずでは、子ども達は『道路の渡り方』を教わらなかった子どもと一緒に。今や何か気になることは SNS で調べる子ども達。正しい情報、間違った情報を判断できるようにするためにも、学校や身近な保護者から正しい情報を伝えていきたいものです♡15歳の島立までに私達大人ができることは..



保健給食委員会のメンバーが制作&掲示してくれました♡「エイズについて」「性感染症について」をめぐって楽しむクイズ形式掲示物となっています。ぜひ、保護者のみなさまも、三者面談で来校されるときには、みてください。中央階段にドデーと掲示されています♡



もうすぐ冬休み
* 思いっきり *

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ じっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。

に ちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



冬はケガも + しやすい?!

! 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



! ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



! 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、
新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!