

ほけんだより 12月

野木町立野木中学校
令和5年12月11日

2023年のカレンダーも最後の1枚になりました。今年もいろいろな出来事があったと思います。皆さんは、どんなことが心に残っていますか？
1番良かったこと1番楽しかったこと1番嬉しかったことを思い返すと、新しい年へのエネルギーになるはず。ゆっくりと、この1年間を振り返ってみるのもいいですね。



冬休みを健康で安全に過ごすための 約束



せいかつ くず
生活リズムを崩さない

いえ かんせんしょうたいさく
家でも感染症対策

すこ まいにちうんどう
少しずつでも毎日運動

くら まえ いえ かえ
暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣です



手洗いや換気で感染症の
予防を続けましょう



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュします



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えましょう

冬の健康な生活を考えよう

日に日に寒さが増してきましたね。この時期には、かぜやインフルエンザが流行しやすいです。体調をしっかり管理して、冷たい北風に負けない元気な体をつくりましょう。



全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



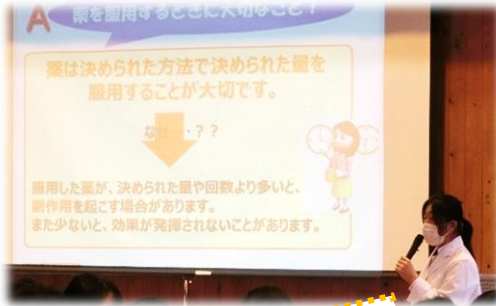
- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご抵抗カ シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

2年生「薬の正しい使い方」出張教室を行いました

12月4日(火)に、2年生を対象に「薬の正しい使い方」出張教室が行われました。杏林製薬株式会社 中川様から、実験を交えながら薬の服薬の仕方や薬の効果、容量を守ることの必要性などについてご講話いただきました。



薬は飲む量を守り、決まった時間に飲みましょう。

少ない水で飲むとくっついてしまうので、コップ一杯の水で飲みましょう。



薬を飲むときは、ジュースや牛乳ではなく、水やぬるま湯がよいです。

3つの「首」をあたためよう

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



「首」をあたためる

体温であたためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。あたたかい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどをしましょう。



「手首」をあたためる

服で隠れているので、意外に見落とされがちです。ポケットに手を入れることは危険なので、長めの手袋をすると良いですね。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



〇応急手当

ワンポイント

鼻血の止め方

鼻血は鼻の中の粘膜や血管が傷つくことで簡単に起こります。血が出ることで驚いてしまいがちですが、落ち着いて手当てをしましょう。

① 座って落ち着きます

鼻血が出ると焦ってしまいますが、あわてないことが大切です。



② 小鼻をつまみます

少し下を向いて、親指と人さし指で小鼻(鼻のふくらんでいる部分)を強くつまみます。10分くらいすると血は止まります。



NG集

- × 上を向く、あおむけに寝る
- × 両目の間の部分をつまむ
- × 鼻を冷やす

どちらも血を止める効果はありません。

