

保健だより



12月



第11号

令和4年12月19日(月)

文責:西会津中学校 養護教諭 新妻 正子

12月保健目標

寒さに負けない強いからだをつくり、免疫力を高めよう!

二学期もあと1週間ほどで終わり、冬休みとなります。

寒さが増して感染症が心配されるこの時期…。免疫力を高める生活習慣を意識しましょう!人間の体には、免疫力が備わっています。その働きを高めるには「食事」「運動」「睡眠」のバランスが大事です。

- 食 事…タンパク質・ビタミンA・ビタミンCを中心にバランスの良い食事を摂ること!
- 運 動…体を適度に動かしながら、体力を高めて、ウイルスと戦える体をつくる!
- 睡 眠…体を守る力(免疫力)、病気を治す力(免疫力)は睡眠中につくられる!

「規則正しい生活習慣」が基本となります!!寒さが増すこの時期だからこそ、特に気をつけましょう!!

免疫力アップのポイントはこれだあ!

特に、食事・運動・睡眠のポイントを確認し、見直しましょう。感染症対策の方法も同時に見直し、対策を続けましょう。



指や爪の間、
手首までしっかりと

食事



一日三餐を規則正しく

服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

うがい



喉の奥まで(3回以上)

環境



室温は20度前後、
湿度は50~60%

運動



適度な運動で体力増進を

マスク



ぴったりと顔に合わせて、
捨てるときはひもをもつ

睡眠



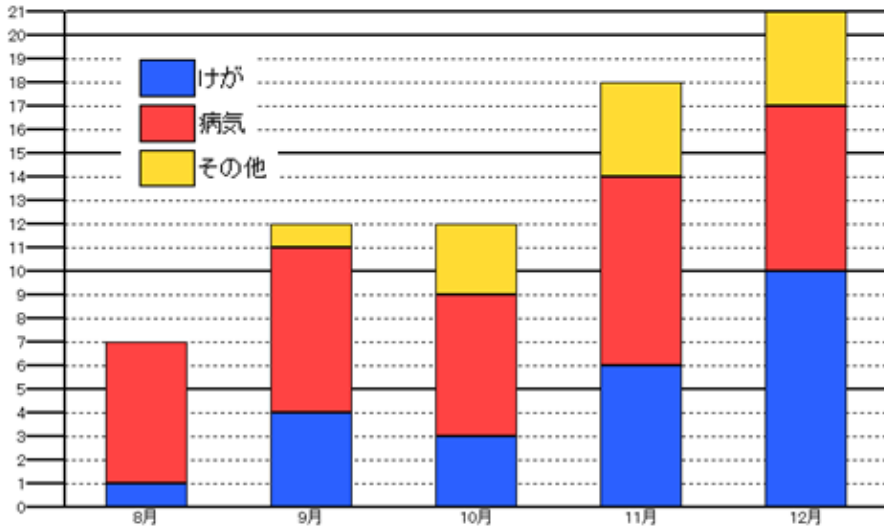
十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

二学期保健室来室状況 ～冬休みの過ごし方を考えよう～



	けが	病気	その他	合計
8月	1	6	0	7
9月	4	7	1	12
10月	3	6	3	12
11月	6	8	4	18
12月	10	7	4	21
合計	24	34	12	70

一学期は109件だった来室者数は、二学期では70件と、学期で比較すると来室者数は減少しています。しかし、月の来室者数を比較すると、寒さが増してきた11月、12月の来室者数が多い状況です。これからは特に、寒さ対策と体を温める行動が大事になりそうです！3学期、元気に学校生活を送るためには、冬休み中の過ごし方を大事にしましょう。

※来室者数12月15日現在

コロナ対応～発熱など体調が悪く不安なときには相談センターへ！～

受診・相談センター ☎0120(567)747

(平日・休日問わず24時間対応)

※従来の「帰国者・接触者相談センター」はインフルエンザ流行に備えた体制整備のため、令和2年11月1日(日)から「受診・相談センター」に名称を変更します。

～保健室より～

今年も本校の健康教育に、ご協力いただき、ありがとうございました。

来年もどうぞ、よろしくお願いします。

何かと気ぜわしい時期ですが、歯の治療等を冬休みの機会に行いましょう。

現在、視力治療率「63.5%」歯科治療率「28.9%」(12月15日現在)となっております。

また、健康教育の活動として冬休み中にケーブルテレビで「こゆり健康チャンネル」を放送します。

ぜひ、ご覧いただき、冬休み中の健康管理に努めてください。



※12月23日(金)～28日(水)及び1月4日(水)～6日(金)18:25～放送中！ぜひご覧ください！



こゆり健康チャンネルの内容をYouTubeで限定公開中です。

【内容】

- 歯みがき
- 生活リズム・簡単エクササイズ

