

ほけんだより



千葉市立轟町中学校 保健室
令和6年12月号

「年越し」というと、今では「大みそかの夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々は、お正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。

冬休みももうすぐです。健やかな心と体で新年を迎えられるよう、うがい・手洗いをして感染症を防ぎましょう。温かいお風呂にゆっくりつかるのも、よいですね。



よく眠れるのは誰? ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ!

夜、ぐっすり眠れているのは3人です。
誰か分かるかな?

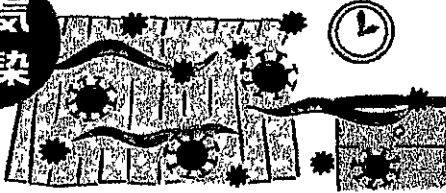
Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
休みの日も毎日 同じ時間に起きる	朝はカーテンを開けず、 屋までごろごろする	毎日朝ごはんを しっかり食べている	40℃位のぬるめ のお湯につかる。	寝る1時間前に 甘いものを食べる	寝る直前まで、 スマホやゲームをする
Dさん: ぐっすり 眠れているよ!	Aさん: ぐっすり 眠れているよ!	Bさん: しっかり寝れて いないよ	Fさん: しっかり寝れて いないよ	Cさん: ぐっすり 眠れているよ!	Eさん: しっかり寝れて いないよ
体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。	朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。	朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。	寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

***** ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。 *****

ウイルスはどこから来るの？

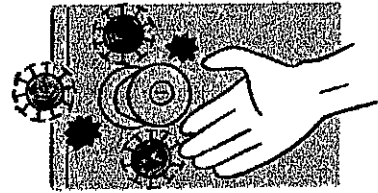
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けず、かぜに負けないためにはどうすれば？

答えは…「あいうえお」

かぜに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

う イルスはこまめな換気で追い出して

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いようバランス心がけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

かぜ予防の「あいうえお」簡単なので覚えてください！

差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ！」「言ったり」「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「○○はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがありますが、これらは差別や偏見につながるかも。

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。

