

# ほけんだより 12月

2019年12月3日

小川南中学校

保健室発行

今年も残すところ1ヶ月となりました。皆さんにとってどんな年でしたか？小さな事でもいいことが集まれば、前に進む力になります。良くなかったことを反省することも大切ですが、良かったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにできるといいですね。

また、先月までは比較的暖かい日が続きましたが、寒さもよいよ本番です。元気に新年を迎えられるように、保温をしっかりとって免疫力が落ちないように気を付けて生活しましょう。



## 12月の保健安全目標

- ・冬の健康に気を付けよう。
- ・事故災害から身を守ろう。



1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。換気のポイントは、対角線に窓やドアを開け、空気の流れを作ることです。

## 寒い冬、体温をアップするために

寒い朝、布団から出るのはつらいものです。今の季節は気温が低い。うえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているの、よけいに寒く感じます。体温を上げて、元気に過ごしましょう。

- ①食事をとる ②からだを動かす ③湯船に浸かる



## 自分の良さに気付こう

みなさんは自分の長所を言えますか。「短所だったら、いくらでも答えられるけど…」と自分を否定的に見てしまう人もいます。少し優しい気持ちで自分を見つめてみてください。短所だと思っている所も、見方を変えれば長所になります。見方を変えるだけで、自分だけでなく相手の良さにも気付くことができます。

<例>

- ・うるさい ⇒ 活発的・社交的
- ・消極的 ⇒ 慎重・冷静
- ・飽きっぽい ⇒ 興味関心が強い
- ・きびしい ⇒ 責任感がある
- ・優柔不断 ⇒ じっくり考える
- ・あわてんぼう ⇒ 行動的・思い切りがいい

## 冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出て行きます。1日に、体重1キロあたり約15mLの水分が出ていくと言われてます。



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。「別にのど渇いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を！

### 生活の中の給水ポイント

- ・起きた時
- ・ごはんの時
- ・お風呂に入った後
- ・寝る前





みなさんは12月1日が何の日か知っていますか？12月1日は「世界エイズデー」です。世界エイズデーは、エイズまん延の防止やエイズ患者やHIV感染者に対する差別・偏見をなくすことを目的とした世界の記念日です。

エイズは、HIVウイルスに感染することで引き起こされます。からだを病気から守る「免疫」を壊され、免疫力がどんどん低下し、健康なら免疫力で抑えられる病気に簡単に感染します。このように免疫力の低下で病気が発症すると「エイズ」と診断されます。

## HIVは、こういうことではうつりません！

HIVの感染原は血液や精液、膣分泌液などです。感染力は弱く、次のようなことではうつりません。



握手



食器や食事



洗濯



プール



お風呂



トイレ

## 薬物乱用防止教室を終えて

11月20日(水)の6時間目に、1年生で薬物乱用防止教室を実施しました。講師として学校薬剤師の田原敏和先生に来ていただきました。お酒やたばこの体に及ぼす害についてや誘われたときの断り方、薬物の危険等についてお話していただきました。将来どんな誘惑があっても、正しい判断をして絶対に薬物に手を出さないことがないように、薬物の恐ろしさを忘れずに生活してほしいです。



## 生徒の感想

薬物乱用とは、何度もくり返し使うことが乱用だと思っていたけど本当は間違った使い方を1回ですれば乱用になるということが分かりました。だからこれからの将来のためにも薬物に関わらないようにしようと思いました。誤って1回でも使用してしまえば決して簡単にやめられる物ではない体に良いことはいから薬物には手を出さず、誰から誘われてもしっかりと断れるようにしてこれから気をつけていきたいと思いました。

講演会を聴いて、薬物にはどんな危険があるのかや、1度やったらやめられないということが良くわかりました。薬物をもしすめられたとしても、しっかりとした意思表示で断ることが大切なんだなと思いました。将来の自分を守るためにも、薬物には絶対手を出さないようにしようと思いました。今日の講演会で教わった薬物は危険ということを良く理解し、自分は絶対に手を出さない、断るということを守っていききたいと思います。

## 冬休みも健康的に！

規則正しい生活

(食べ過ぎに注意！)



年末年始も早寝早起き。誘惑に負けぬ。



冬休み中に治療を済ませる。

