

ほけんだより

城東中学校 2024・12・23



～冬休み！！ 行く年、来る年。。。健康で年越しを～

今年も残すところ、あと数日となりました。この1年を振り返ってみると、いろいろな出来事がありましたね。あなたにとってどんな1年間でしたか？

和歌山市でもインフルエンザの流行期に入りました。こまめな手洗い・換気・咳エチケットに注意して感染症予防に努めましょう。また、感染症に負けないように規則正しい生活をして抵抗力を高めておきましょう。

冬休み明け元気な笑顔で会いましょうね。

楽しい冬休みをするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



😊 毎月19日は食育の日 😊

『腹八分目に医者いらず』～食事の時に思い出してね～

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。

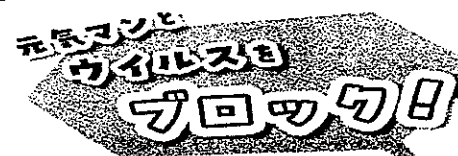
「食べ過ぎを防ぐコツは～よく噛む～」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によく噛み、ゆっくり食べましょう。クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。



～保護者の方へ～ インフルエンザは学校感染症に指定されています。「インフルエンザによる欠席届」(保健室にあります。裏面にも印刷しています。)を提出していただき出席停止扱いとなりますので、必ず学校に報告ください。出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。

元気マン 元気に冬休み!



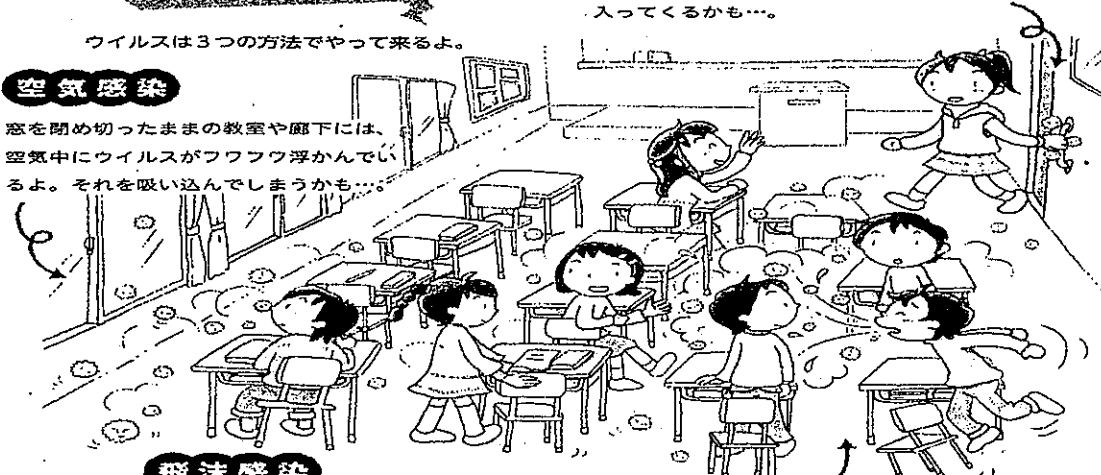
接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

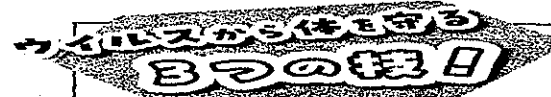
空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんではいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。



元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやってみよう! 元気マンになろう!