

# ほけんだより 1月

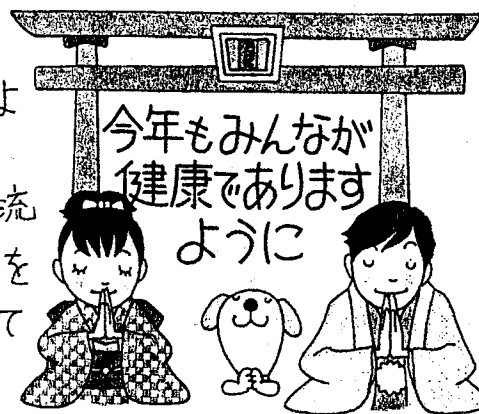
2016.1 和歌山市立貴志中学校

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、身も心も引き締まるような思いがしますね。

これからは、本格的にインフルエンザが流行する季節でもあるので、とくに受験を控えた3年生は体調管理に気をつけて過ごしましょう。

2016年も、みんなが健康で元気に過ごせることを願っています!!



## 風邪のお話いろいろ

### うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうがいよけいなものはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい声をだすといいよ
- ③ガラガラうがいをくり返す



### 換気の話

換気はどうして必要なの?

教室を開けきったまましていると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1~2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。

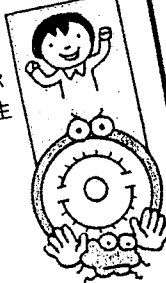


### 温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は 50~60% 温度は 20℃くらいにしよう。



### 手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う



## 冬休みモードから切りかえよう

こんな生活リズムをめざしましょう

よゆうをもつて起きましよう。朝食は必ずとりましよう。

しっかり勉強し、元気に遊びましよう。おやつはひかえめに。

朝 昼 晩

テレビやゲームは時間を決めて行ないましよう。ゆっくりとお風呂に入る時間をとりましよう。夜ふかしはしないように。

## 暖かい服装のポイントな「首」



寒い日は3つの「首」に注目!  
首、手首や足首をあたためると全身があたたかくなり、冷えがおさまります。

## 1月の行事予定

- 20日(水) AED講習(1年生1~3組)
- 27日(水) AED講習(1年生4~6組)

心肺停止状態の人を発見したとき、ただちに心肺蘇生を施す必要があることから、AEDの使用方法や心臓マッサージのやり方を多くの人に普及させることが求められています。そのため、本校でも上記の日程で労災病院の救急看護認定看護師の方から指導していただけることになりました。

この機会にしっかり心肺蘇生法を身につけましよう!

