

ほけんだより

12月

令和6年12月2日(月)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

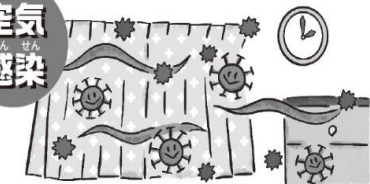
「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることを言いました。昔は「事始め」と言って、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



ウイルスはどこから来るの？

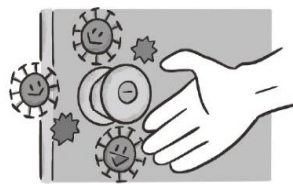
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスが漂っています。その空気を吸い込むと、体に入ります。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所にウイルスがついています。そこを触った手で口や鼻を触ると、体に入ります。

飛沫感染



感染した人が咳をした時、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、体に入ります。



寒い冬こそ頑張ろう！



換気をしよう



早寝早起きをしよう



手洗い・うがいをこまめにしよう



好き嫌いをせず食べよう



咳が出るときはマスクをしよう



身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友達の悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので、悪口と感ずることもあります。

これらは友達の人権侵害です。発言・発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。



冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れる

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができません。思わぬ大きなケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ所に当て続けると、低温やけどの危険も。



おうちの方へ

体調を崩しやすい季節です。元気に過ごせるよう、規則正しい生活や風邪予防を心がけましょう。ご家庭で朝の丁寧な健康観察を行い、体調が優れない時は無理せず休養してください。感染症の流行も心配な季節なので、風邪症状がある場合は病院受診をお願いします。また、咳が出る時・給食準備時などに必要ですので、必ずマスク（予備を含む）を持たせてください。