

ほけんだより



令和6年12月16日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.8

今年も残すところあと2週間ほどとなりました。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか。「健康第一」という言葉があるように、体も心も健康に過ごせることが一番大切だと思います。

そして、新しい年がやってくる「年越し」が近づいています。「年越し」は元々お正月の準備をすることを言っていました。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の準備を始めましょう。

ふゆやす 冬休み

こころもからだも健康に過ごすための3つのこと

1. 冬休み 感染症に注意!

インフルエンザなど感染症が流行する時期です。

ふゆ 冬でもしっかり水分補給!

① 食事や外出後の手洗い



② マスクの着用・咳エチケット



③ こまめな換気



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ないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

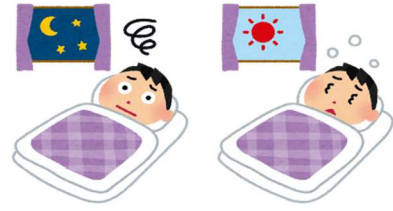


2. 冬休み 生活の乱れに注意!

学校が休みで、昼夜逆転生活?!

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など
楽しいイベントがいっぱい。

だからといってこんな生活になっていませんか。



生活リズムが乱れると、体だけでなく
心の不調にもつながります!
寒いからと言って家の中にこもらず、
外に出て体を動かしましょう。

3. 冬休み SNS の使い方に注意!

SNS の使用時間にも気を付けましょう。

SNSの
使い方を
考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは
楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を
間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれ
ません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、
警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれて
しまうかも。

SNS は、正しく使えば便利な
ものですが、使い方を間違え
ると危険なものとなります。

また、SNS の使い過ぎによっ
て、人間関係、日常生活、健康
に影響を及ぼすことを忘れない
でください。

そして、犯罪に巻き込まれる
など、取り返しのつかないこと
になる危険が多くあることを
常に意識しましょう。

クリスマス、年末年始で食べ過ぎて **ふ** とりすぎないように、注意です!

こころとからだを **ゆ** っくり **や** すませてあげる時間を大切に。

す きなことをして過ごす時間もよりリフレッシュになります。

冬休み明け、また **み** なさんに会えるのを楽しみにしています。よい冬休みを★

