

ほけんだより



令和5年12月18日
三次市立甲奴中学校
保健室

2学期もいよいよ、最終週です。12月は、本校でもインフルエンザの流行の波がやってきました。広島県では、インフルエンザ警報も発令中のため、まだまだ油断はできません。手洗いや換気など感染症対策を忘れないでください。

今週は、寒波がやってくる予報のため、気温がかなり低くなるようです。寒さ対策をして、ラスト一週を元気に過ごしましょう！！

感染症予防の三原則 って知ってるかい？

「③抵抗力を高める」に注目

◇抵抗力とは？

抵抗力とは、ウイルスを含むあらゆる病原体などに打ち勝つための力であり、**体力**や**免疫力**が含まれます。

◇抵抗力を高める気を付けること

体力

- ・適度な運動
- ・ウォーキングや軽めのジョギングなどを、楽しみながら継続できるペースでやってみよう！

免疫力

- ・十分な睡眠
- ・栄養バランスの良い食事
- ・適度な運動

【ほかに…】

- ・ストレスの発散
- ・よく笑う



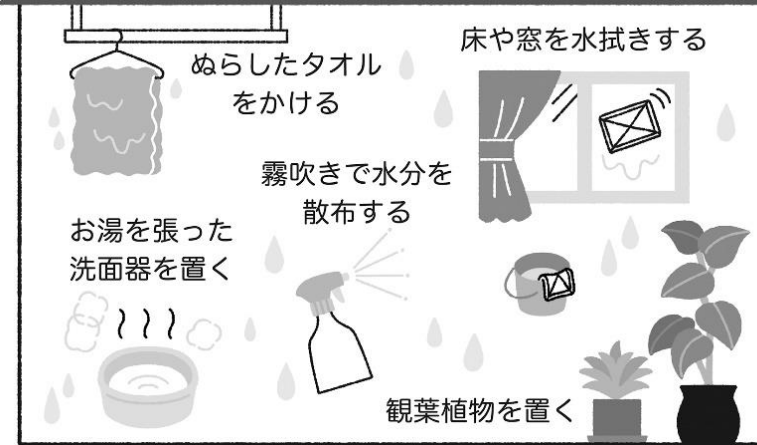
心も体も元気で免疫力アップ！



換気もしながら、加湿もしてね！

学校では、毎日の加湿器の管理や週末の手入れを体育部の生徒がしてくれています。乾燥しやすいこの季節、お家でも『加湿』を気にかけてみてください。

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



★小林の小話コーナー★

冬休みまで残り1週間！今週は、雪予報ですね。皆さん、雪は好きですか？わたしは、(運転しなければ)好きです！！今では雪道運転に不安でドキドキしていますが、幼いころは、雪が積もったら窓から屋根の雪を少しとって、小さい雪だるまを作っていました。私の家の地域では、雪が積もることはあまりないのですが、積もったらまた雪だるまを作りたいなあ～^^

掲示物 NEWS!

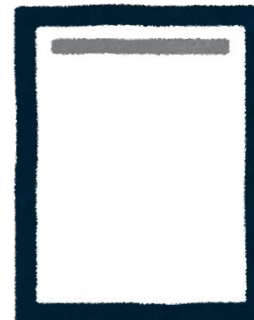
2023年の今年の漢字は、『税』でしたね。

そこで、この2023年を漢字で振り返るのもいいなと思い、12月の掲示物で先生方の今年の漢字を掲示しています。この掲示物を見てくれる人や、内容について先生に質問している人もいて、嬉しく思います。ありがとう！

あなたの今年の漢字は何ですか？漢字で自分の1年を振り返ってみよう！

わたしの今年の漢字は、

年 名前



です。

理由は？

よかったら、切り取って保健室前のボックスに出して教えてね☆