

保健だより 12月

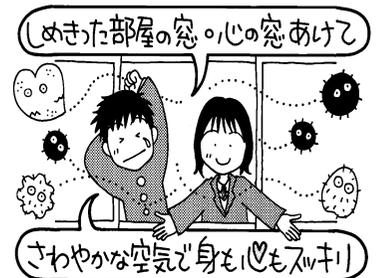
令和5年12月号
川口市立小谷場中学校
保健室

12月になるといよいよ冬本番。寒さも本格的になってきます。朝の寒い中、登校してくるみなさんを見てみると、ポケットに手を入れて歩いている人を見かけます。そうして歩くと、つまずいた時にとっさに手が出ず、頭をぶつけるなど思いがけない『ケガ』につながります。手はポケットに入れずに手袋で暖めてあげてください。寒いから…とって縮こまってばかりいないで背筋をピンと伸ばしてみましよう。寒さも気にならないはずです。



窓を開けて換気しよう!

暖房器具を使う季節となりました。暖房をつけると窓を開けることが少なくないませんか? 閉めきった部屋には、ほこりやにおい、二酸化炭素やかぜのウィルスなど、目に見えない汚れがいっぱい…。休み時間や掃除の時間には窓を開け、**空気を入れ替えましよう**



☆今年の治療は今年のうちに・・・☆

10月26日に2年生、12月1日には3年生と2年3組に歯科健康診断を行いました。1年生は12月15日に歯科健康診断を行います。健診を受けた人には、歯科健診結果のお知らせを渡しています。

各健康診断の結果から、受診や治療の必要のある人で、「部活、勉強、習い事で忙しいから」「痛みや異常は感じないから」・・・と受診や治療を後回しにしていますか?

年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。3年生は『子ども医療受給資格証』の制度を使えるのがあと4ヶ月です。冬休みあけは進路のスケジュールであわただしくなる人が多いと思います。この冬休み前が治療のラストチャンスかもしれません。

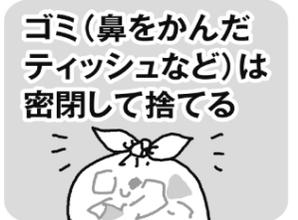


感染症に備えて ～ 一人ひとりができる対策を知っておこう ～

☆身体サインに気づけるように☆

『頭が痛いなあ』『鼻水が出る』『せきが出るけどもしかして・・・』いつもとは違う、体の様子。もしかしたらそれは、体調をくずすサインなのかもしれません。少しでも「おかしいな？」と思うときには、家の人に話し、軽いうちに無理をしないでゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。

☆感染症が疑われる場合の家庭での留意点☆



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

☆自分にできる感染症対策☆

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも

自分に^{じぶん}できる^{かんせんしやうたいさく}感染症対策 ^{つづ}しっかり続けることが^{だいじ}大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

ひととの距離をとる
ひとご(人混みは避ける)



せっけんでてあら
石けんで手洗い
ていきてき
(定期的^{ていきてき}にこまめに)



えいよう すいみん
栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかり
たいりよく
体力^{たいりよく}をつける

手洗い・うがいが特に大切！(外出後・食事前・トイレの後)