



ほけんだより 12月号②



令和6年12月24日発行
寄居中学校 保健室

明日からいよいよ冬休みが始まります！先週は感染症大流行(学級閉鎖)があり、少し緊張感漂う雰囲気
の学期末でしたね。そんな経験も踏まえ、感染症に気をつけながら冬休みは何をしようか、どこから大掃
除をしようか…色々計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。楽しみがある反面、怪我や事故な
どの危険も沢山潜んでいるので、自分の行動や意識を振り返りながら、有意義な冬休みを過ごしましょう!!



冬の事故に
気をつけて!



やけど



顔面から転倒



凍結で滑る

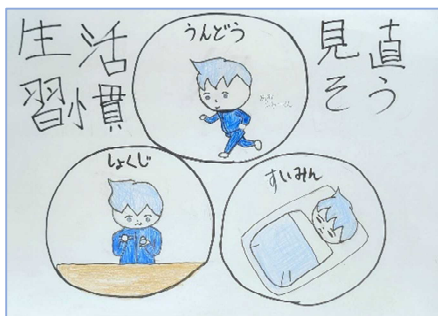
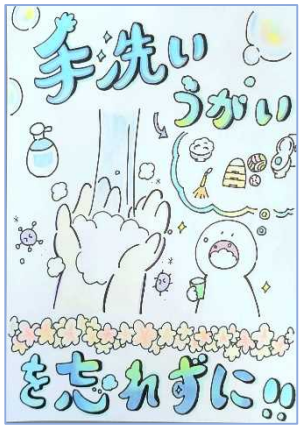


交通事故 等

皆さん、風邪などの感染予防行動は継続できているでしょうか。寒くなり、冷たい水で手を洗うのが辛い…と指先だけの“なんちゃって手洗い”で終わっている人はいませんか？今一度、**基本的な感染予防行動(自分の衛生習慣)**を見直して、感染症と縁遠い生活を送りましょう♪

そして保健委員さんが、クラスのみんなへのメッセージとして、素敵な感染予防対策啓発ポスターを作って、特に行ってほしい予防行動の呼びかけをしてくれました!!一人一人が意識しやすいよう、教室に掲示してもらっていますので、ぜひ繰り返し見て、自分の行動を振り返るきっかけにしてみてくださいね♪

☆保健委員さんからのメッセージ☆



寒さ対策としてお出かけする時には、**首・手首・足首の「3つの首」**をしっかりとあたためてあげましょう!!



3つの首をあたためることで、ほかほか体感温度が上昇していきますよ♪
衣類・食事・睡眠・運動…元気な年末年始を過ごす為にどれも欠けてはいけないキーワードです!! キーワードを唱えて、普段の行動に繋げていけるといいですね!



甘い誘惑に惑わされない

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

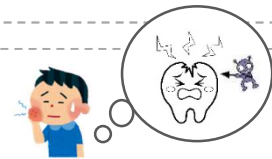
たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

冬休みのふわっとした雰囲気纷れて、あなたに危険な誘い(飲酒や喫煙、ドラッグ等)が迫ってくるかもしれません。お酒やたばこ、薬物(大麻等のドラッグ)は、身体と心の成長に悪影響を与えます。危険な誘いがあっても、自身を守る為に**“NO(ハッキリと拒否)!”**と言う勇気を持ちましょう！もし、困ったり悩んだりした時は、信頼できる大人に相談しましょう！しっかりと気を引き締めて、安全に楽しく過ごしてくださいね♪

※延期している薬物乱用防止教室は、日程が決まり次第、お知らせいたします。

むし歯の治療はお済みですか？



前回のおたよりでもお伝えしましたが、むし歯は放置していても、自然には治らず悪化の一途を辿ります…「今は痛みがないから大丈夫！」と想着いても、徐々に悪化して痛みが出始め、**勉強・受験に集中できない、運動も100%の力が出せない(踏ん張りがきかない)**という日が、ある日突然やってくる…かもしれません。そうならない為にも、日々食後の(“みがいた”ではなく“みがけた”)歯みがきをするだけでなく、早期に歯科医院へ受診して治療をしてもらうことが大切です!! 1回受診するだけでなく、**治療が完了するまで通い続けること**やむし歯がなくても**定期的に検診を受けに行くこと**が、とても大切になります！

12/24 現在本校のむし歯治療率は、まだまだ**59%のみ**に留まっています!!(◎△◎;) この中には、まだ治療中という人も数名いますが、(前回の調査で)“歯医者にかかっていません”との回答が多かったです。未治療・治療中だった方(治療のすすめ未提出の方)へ、治療状況調査を配布しましたので、冬休み終了時点での治療・受診状況を御記入の上、**始業式(1/8)に学校へ御提出**ください。未受診の方は長期休みなどを使って、年度内の受診をお願いします！



ぜひ将来の健康を守る為の、健康投資を!!

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

冬休みも生活リズムを崩さず



年末年始は**脱メディア**



NOメディアタイムを作ろう！

脱・メディアで目・脳・心に優しい生活を送ろう♪

2024年は、どんな1年でしたか？今年の健康状態を振り返り、もっと元気で過ごしたいな、と感じた人もいるかもしれません。例えば、「睡眠時間をもう少し増やしたい」「バランスの取れた食事をしたい」「運動習慣を身につけたい」など、具体的な目標を立ててみましょう。冬休みは、新しい年に向けて心身をリフレッシュする大切な時間です。この機会に、ぜひ健康的な生活習慣を見直してみましょう！

2025年、皆さんがさらに元気に過ごせることを願っています！

※冬休み中に感染症陽性となった場合も、引き続き **tetoru** での連絡をお願いします。

