ほけんだより12月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和３年１２月２２日

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが変更されたり、楽しみにしていた行事が延期されたりしました。県内では、一時は落ち着いていた感染状況が、クラスターやオミクロン株の出現で、心配な状況になりつつあります。

冬休みは人が集まったり、外出したりする機会が多くなると思います。身につけた感染症対策を続けて、有意義な冬休みを過ごしてください。

自分にできる感染症対策を続けよう！

毎日の検温で健康チェック。
（記録も忘れずに）

マスクで飛沫を飛ばさない。マスクを外したときは要注意！

３密（密閉･密集･密接）を避ける。

石けんを使って念入りに手洗い。
洗い残しがないように。

栄養や睡眠を十分にとって体調管理をしっかりと。

体調が悪いときは早めの休養。
早めの受診を！

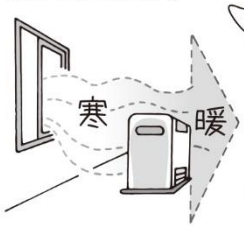
寒い季節の換気テクニック

寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

免疫力アップ！あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう！

Aさん

見たいテレビがいっぱい！夜ふかしするぞ～

そして毎日…

- 嫌いなものは食べない
- ジュースやおやつは好きなだけ

免疫力アップのために…

チャレンジ！

- 寝る直前のスマホはひかえよう
- 朝日を浴びて１日をスタートしよう

睡 眠不足は免疫力の敵！体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。

Bさん

クリスマスにお正月…食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ～

そして毎日…

- 昼も夜もスマホやゲームばかり
- なるべくベッドから動かない

免疫力アップのために…

チャレンジ！

- 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- 朝ごはんもしっかり食べよう

栄 養が足りていないと、病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。

Cさん

だらだら、ごろごろし放題！休みって最高～

そして毎日…

- 布団に入ってからもスマホタイム
- 起きるのがしんどくて朝寝坊

免疫力アップのために…

チャレンジ！

- 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- 散歩や軽い運動を取りいれてみよう

運 動不足が続くと免疫力もダウン…。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ？

- □ 大人よりも依存症になりやすい
- □ 脳や骨がうまく成長できなくなる
- □ 性ホルモンのバランスが崩れる

スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- □スマホを持っていないと不安
- □スマホなしで１日過ごせない
- □友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- □お風呂やトイレに持ち込む
- □スマホが振動したと錯覚することがある
- □食事中にもスマホを見る
- □なんでもすぐに、スマホで検索する
- □スマホを持ったまま寝てしまう
- □Wi-Fiがある店を探して入る
- □SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！　と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ
こんなことを試してみよう

- ＊スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- ＊スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- ＊友だちといるときは面と向かって話をしよう
- ＊ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- ＊枕元にスマホを置くのをやめよう
- ＊電源をオフにする時間を作ってみよう
- ＊スマホに使った時間を計算してみよう

来年も、一人一人の予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように