

ほけんだより



2021年 12月
松江西高校 保健室



🎄🌟👤👤👤 2021年も残り1ヵ月! どんな1年でしたか? 🎄🌟👤👤👤

12月はいよいよ寒さも本番を迎えます。1年の終わりを元気いっぱいにご過ごせるように、感染予防をしっかりと行い、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスから自分を守りましょう。冬休みやクリスマス、お正月などで夜更かしをして生活リズムが崩れてしまわないように、規則正しい生活をするようにしてくださいね。



冬休みの健康について考えよう!



始業式に元気な姿で
会えますように!

生活リズムを
崩さないようにしよう



好き嫌いをせずに
バランス良く食べよう



美味しい物を食べたら
歯を磨こう



規則正しい生活をしましょう!

毎日ゴロゴロしないで
からだを動かそう



食べ過ぎに注意
・内臓への負担↑
・体重の増加(肥満)



自分の身は自分で守る!
感染を予防しよう



お酒はいつでも・どこでもきっぱり



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。

どうしてダメなのか?

- 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

勇気をもって
きっぱり
断りましょう!

NO

NO



冬の食中毒 ノロウイルスに注意を!



嘔吐、腹痛、下痢などの
症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12月~1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。



予防をしましょう



- ① 手洗い・うがいをする
特に食事の前やトイレの後には、石鹸でしっかり手を洗いましょう!
- ② タオルやハンカチの貸し借りはしない
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう。
- ③ 吐いた時や下痢でトイレを汚したら適切な処理をする
ノロウイルスは嘔吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広めるので、専用の消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)を使ってすぐに消毒をします。

※アルコール消毒はノロウイルスに対して効果いまいち



このマーク知っていますか? 12月3日 ~国際障害者デー~

施設などに行くと、たくさんのマークが入口のドアやトイレなどに表示されています。下にあるマーク以外にもたくさん種類があります。気になるマークを見つけたら、調べてみて下さい。その他にも、困っている人が示すSOSサインがあります。見かけたら進んで声をかけましょう。

国際シンボルマーク



車椅子使用者や肢体不自由者のみならず、全ての障害者を対象としています。

耳マーク



聞こえない人、聞こえにくい人への配慮を表すマークです。

オストメイト用設備



人工肛門・人工膀胱を造設している人のための設備があります。

ハート・プラスマーク

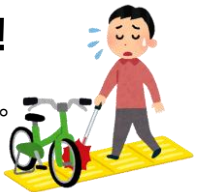


身体内部(心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱、直腸、小腸、肝臓、免疫機能)に疾患のある人を表します。

困っているサインです! 声をかけてあげてください!



白杖を頭上50cm程度上に掲げて、SOSのサインを出しています。見かけたら、進んで声をかけて支援しましょう。



義足や人工関節、内部障害や難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。電車やバスで席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をしましょう。

