

ほけんだより

令和6年 12月2日
古河第二中学校 保健室

2024年も最後の月になります。12月は楽しいイベントがあり、気持ちが高まっている人や3年生は受験の追い込みで気持ちを引き締めている人がいると思います。この時期は、生活リズムを整えて、手洗いがいれを欠かさずに行い、体調管理を徹底しましょう。また、疲れが残らないようにしっかり休息して、2024年の最後も健康的に過ごしましょう。

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

12月21日は「冬至」です。冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長くなります。昔から、「冬至には太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられ、これをきっかけに「運」をしっかりつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから「運」＝「ん」が2つく食べ物を食べる風習が生まれました。みなさんはどんな食べ物が思いつきますか？

冬休みは治療のチャンスです！

項目	治療率 (%)	未受診者数 (人)
歯科検診	10.4	47
視力検査	16.7	245
聴力検査	33.3	2
耳鼻科検診	14.2	115
眼科検診	7.7	12
内科検診	30.6	34

(R6.12.2現在の数値です)

1学期に実施した定期健康診断後、検査や治療が終わってない人は、できるだけ冬休み中に受診されますようにお願いします。

すでに、受診等が済んでいる場合は、保健室に保管している健康手帳に受診日と医療機関名を記入していただき、提出をお願いします。

健康手帳に受診記録がされていない生徒は、冬休み前に勧告書を再度配付します。



知っていますか？「Help Me ハンドサイン」

SOSを表すハンドサイン

- ①手のひらを見せる
- ②親指を曲げる
- ③親指を隠す

みなさんの生活は楽しいことだけとは限らず、怖いことや嫌なこと、困ったことに遭遇することもあります。しかし、とっさに大声を上げることは大人でも難しく、車に乗せられてしまったらさらに難しくなります。そこで注目されたのがカナダの女性団体が考案した SOSを表すハンドサイン です。

このサインを受け取ったら、サインを出した人だけに分かるような合図を送り、信頼できる先生や大人、警察官へ伝えるなど、助けるための行動を起こしてみましょう。



SOS

「薬物乱用防止教室」をしていただきました！

11月26日、古河警察署生活安全課スクールサポーターの方に2年生を対象に「薬物乱用防止教室」をしていただきました。同年代の子どもたちが薬物によって逮捕された事件や薬物乱用が与える影響の話聞き、「薬物」との関わり方や誘いを断る方法を学びました。生徒たちのワークシートには、薬物乱用防止教室で学んだことをもとに、十人十色の薬物乱用を断るセリフや態度がみられました。

ぜひご家庭でも、薬物乱用防止教室の話をして、お酒やたばこ、市販薬などの関わり方を一緒に考えたりしていただきより深い学びとなるようご協力のほどよろしくお願いします。



全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 手を洗うときは〔①〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔②〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 〔③〕の予防と感染拡大防止には〔④〕も有効。鼻と口はもちろん、〔⑤〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 〔⑥〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔⑦〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔⑧〕がカギ。その維持につながるよい〔⑨〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔⑩〕となります。〔⑪〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答えは保健室前の掲示板に貼ってあります。答え合わせにきてね！