あおいの部屋通信 12月号

ー 保 健 室 だ よ り ー

No. 6　令和３年 12 月６日　井之頭中学校　保健室

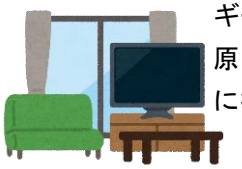
　寒さが厳しい季節になりました。今年も早いもので残り１ヶ月ですね。私は年を追うごとに１年があっという間に過ぎていくのを感じます。みなさん今年の１年はどうでしたか？何かやり残したことはありませんか？2022 年を気持ち良く迎えるためにも、やり残したことや挑戦したいことがあれば今年の内にやってしまいましょう！先生は今年最後にパラグライダーで空を飛ぶことに挑戦しようと思います！みなさんも今年最後に何かチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

大掃除で心も体もお家もスッキリ大作戦！

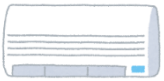
　冬休みのイベントといえば何を思い浮かべるでしょうか？クリスマス？お正月？初詣？先生はもちろん大掃除です！！！お家の中のあらゆる所に汚れが溜まっているかもしれません。そしてその汚れやホコリの中にはたくさんの菌やカビが潜んでいて、吸い込むことで体にも悪影響が出てきます。冬休みを健康に過ごすためにも、大掃除で心も体もお家もスッキリして新年を迎えましょう！

家具の下や裏

たくさんのホコリが溜まっていませんか？ホコリの中にはカビや細菌、ダニやその死骸、花粉等が含まれています。アレルギーや肺炎を引き起こす原因にもなります。こまめに掃除しましょう。



エアコン

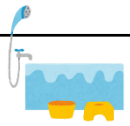


掃除をしていないエアコンの内部はカビやホコリがびっしりついています。吸い込んだら大変なことに！ホコリを掃除機で吸った後、ウエットティッシュを巻き付けた割り箸で細かいところを拭き取りましょう。（コンセントは抜く）

トイレ

トイレには見えないだけで多くの菌が付着しています。冬に流行するノロウイルスは便から排出されるため、トイレから感染することもあります。
常にトイレの清潔を保ちながら、掃除後は手洗いうがいを忘れずにしましょう！

お風呂場



湿気の多いお風呂場はカビが発生しやすいです。カビの胞子を吸い込むとのど粘膜が荒れたり咳が出たりします。また喘息の原因にもなるので注意が必要です。掃除をしてピカピカにしたお風呂に浸かることでリラックス効果が高まりますよ！

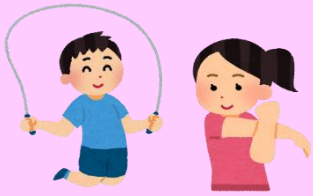
冬休みの過ごし方こんなことに注意しよう！

冬を健康に
過ごそう！

毎日の健康観察は
かかさずに！

家に帰ったら
手洗いうがい！

早寝早起きで
生活リズムをくずさない



適度な運動をしよう

バランスの取れた食事
を３食食たべよう

やることは計画的に！

ゲームやテレビ、スマホ
は時間を決めて使おう

上の項目を意識しながら、冬休み中
の健康目標を書いてみよう！！

ちなみにあおい先生の目標は・・・

・食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する

・だらだら過ごしすぎない

・YouTube の痩せるダンスを踊る

・たくさん笑って心も体も健康になる

～保護者の皆様へお知らせ～

日頃より学校保健活動に御協力いただきありがとうございます。１学期に実施した健康診断の結果、受診が必要と診断された生徒のうち、未受診の場合は早めの受診をお願いいたします。冬休み中に病院にかかるような事故やけがをされた場合は、学校にお知らせください。冬休み中も引き続き、健康観察表によるお子様の健康状態の把握をよろしくお願いいたします。