

令和6年12月13日

深谷市立深谷中学校
保健室

感染症を予防しましょう

いよいよ気温も低くなり冬らしくなってきました。気温が低下してくるとインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。予防は、**手洗い・うがい・換気・睡眠・栄養（食事）**です。

- * 30秒以上流水で手を洗いましょう
- * うがい、歯みがきで口腔内を清潔に保ちましょう
- * 換気や加湿をしましょう
- * たっぷりの睡眠をとって抵抗力を高めましょう
- * 3食に分けて多くの食材を食べ、栄養を補給しましょう

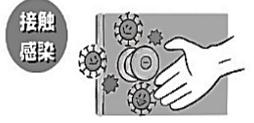
感染症予防に取り組んで、冬を元気に乗り切りましょう！！

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、**換気と手洗い・うがい**が大切です。
こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



薬物乱用防止教室



12月9日（月）に埼玉県警察本部生活安全部少年課非行防止指導班「あおぞら」の方をお迎えして薬物乱用防止教室を開催しました。

SNSが薬物や闇バイトなどの犯罪の入り口となることも多いので中学生も注意が必要です。

感想

- ・お酒やタバは20歳以上なので、きちんとルールを守っていきたいです。
- ・心が弱っている時や心にすき間があるときに誘われることがわかったので、薬物や危険ドラッグの恐ろしさをよく思い出しやらないと言う強い意志を持っています。
- ・実は薬物はかなり身近にあり、他人事ではないと思いました。
- ・お菓子とかになった薬物を買わないように気をつけたい。
- ・かぜ薬を飲むときもしっかり決められた容量、用法で飲みたいと思いました。
- ・友達や知人から違法なものをすすめられてしまったとしても、はっきり断り断りたいです。
- ・インターネットやSNSを使うとき、細心の注意を払いたいと思いました。



もうすぐ冬休み

年末年始 食べすぎに注意！

食事の時に思い出してほしい **腹八分目に医者いらず**

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起したり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。



楽しむ
がんばる
ための
合言葉

- ★ **思いっきり** 遊ぶ
- ★ **ふ** くそうであたかく 遊ぶはNG、上手に楽しむしましょう。
- ★ **ゆ** っくりお風呂に入る
- ★ **に** ちゅうは外で運動しよう
- ★ **ま** ずは早起から
- ★ **け** んごう的な食生活を
- ★ **な** んでもかんでも接種しない
- ★ **い** つも手洗い忘れずに