

ほけんだより 12月

令和6年 12月
春木中学校 保健室
NO.8

暑さの厳しかった日々をすっかり忘れてしまいそうになるほど、急に冷え込みが厳しくなりました。制服の中に服を着たり、制服の上から防寒着を着たりして重ね着をし、体を冷やさないように過ごしましょう。

合唱コンクールや期末テストが終わり、2024年も残すところあとひと月となりました。今年一年を振り返り、自分自身で「自分の頑張れたところ」を誉めてあげてほしいと思います。「頑張りが足りなかったな」と思うところがある人は、「どうしたら頑張れたのか」「これからどうしたいか」を考えてみると、今後にいかせるはずですよ。



カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



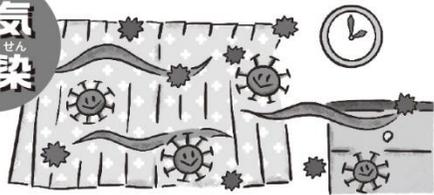
× 熱くなったら
体から離す



ウイルスはどこから来るの？

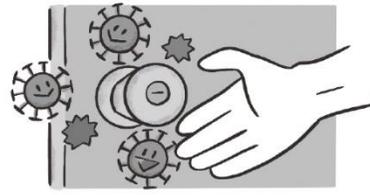
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。



SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

人とのつながりが増えたり、会わなくても連絡が取れたり、SNS を使用することで“良いこと”はたくさんあります。ただ、上記のように、使い方によっては“良くないこと”を引き起こす原因になります。自分自身の SNS の使い方について一度振り返ってみましょう。