

ほげんだより

令和6年11月8日
玖波中学校保健室

夏の季節が過ぎても、なかなか気温が下がらず、服装の調節が難しかったですね。先週からようやく、秋らしい気候となってきました。朝夕は冷えますので、かぜの初期症状には気をつけましょう。また、下校時間もだいぶ暗くなってきました。反射板を使うなど、周りから見える工夫をして、自分の身を守りましょう。

「健康・環境標語」の入賞作品を発表します

～ ご投票、ありがとうございました ～



11月2日（土）に行われた文化祭では、保健体育委員会の取組である、「健康・環境標語」への多数の投票をして下さりありがとうございました。校内選考の入賞作品も併せて、発表します。

保護者賞

「通学路 坂登るだけで フィットネス」

校長賞

「SNSで睡眠不足 こんな身体に goodbye!」

特別賞

「早寝 早起き 三食ご飯で 満点笑顔」

最優秀賞

「歯みがきを 毎日してね ワッハッハ」

受賞式の様子



11月の保健目標：「感染症を予防しよう」です

昨年の同時期には「インフルエンザ注意報」がすでに発令されていましたが、今年はまだ大きな流行はみせていないようです。冬季には、インフルエンザ以外にも様々な感染症が流行します。それらの感染症を予防するためには、大きく二つの方法があります。

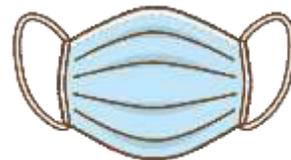
細菌・ウイルスを体に入れない



○ 石けんを使い、正しい手洗い
30秒を目安に洗ってみましょう。



○ ガラガラうがい
水に少し塩を加えるとのどの痛みが少し和らぎます。



○ マスクを着ける
空気中のウイルスをブロックします。
自分の息でのどが湿り、ウイルスの元気を弱める効果もあります。

細菌・ウイルスと闘う力をつける



○ 食事で腸内環境を整える
食物繊維の多い食材や、発酵食品が良
いです。



○ 質のよい睡眠
質のよさを高めるためには、日中の活
動量も大切です。朝の日差しをしっか
り浴びましょう。



○ ストレスと上手に付き合う
自分なりのリフレッシュ方法を見つけ
よう！

予防方法を意識して過ごし、私たちの元気でウイルス・細菌をはね返そう！