

ほけんだより 1月

令和7年1月15日
玖波中学校保健室
NO.11

年が明けましたね。令和7年はへび年。へびは、執念深い動物といわれています。一度巻き付いたら離れない。これは、粘り強さを表しています。また、へびは何回も脱皮をします。脱皮の度に大きく成長します。へびのように、粘り強く頑張り、成長する年にしたいですね。



「がん教育講演会」を実施しました(1月9日)

JA 広島総合病院 呼吸器外科 渡医師を講師にお招きして、「がん」についての講話をして頂きました。講話の中でもありましたが、「人生100歳の時代」です。将来健康であるために、今できることをたくさん教えてくださいました。例えば、「バランスの良い食事」「適度な運動」「よく笑う」などです。ぜひ、取り入れてみてください。



お家の方にも、今日の講話で学んだことを伝えてください。自分の身体を大切にすることと同じくらい、家族の健康も大切です。

広島県に「インフルエンザ警報」が発令中です(12月26日)

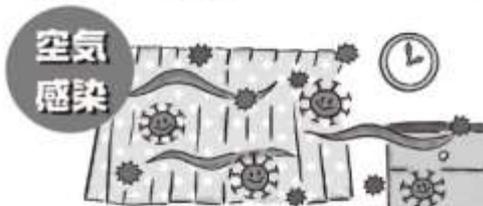
○1月に入り、インフルエンザ A 型と B 型の 2 種類が同時流行中です。じわじわとコロナウイルス感染症の罹患も増えて来ています。

○今冬は、昨年冬の感染ピークをすでに上回っています、更なる感染者数の増加が見込まれています。

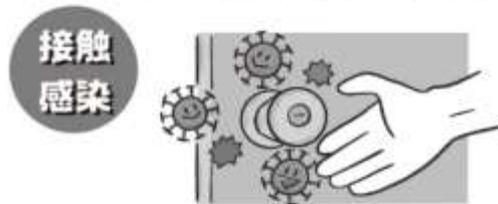
(広島県感染症・疾病管理センター)

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。