

# ほけんだより

## 12月号

大庄北中学校保健室

R6.12.23



もうすぐで冬休みですね♪尼崎市内の学級閉鎖が毎日報告される中、本校も先週、1年生にその波がやってきてしまいました。イベントの多い冬休みを楽しく過ごすためにも、今こそ、自分の体調に合わせた行動と感染予防対策をしっかりと行ってください。そして、今年、やり残した事、気になっている事も片づけて、新たな年を気持ちよく迎えましょう。

## 冬休み・・・感染症に気を付けて

～兵庫県 12月に入って増加傾向の感染症～

咽頭結膜熱 ↑

感染性胃腸炎 ↑

マイコプラズマ肺炎 ↑

RSウイルス ↑

溶連菌感染症 ↑

インフルエンザ ↑

新型コロナ ↑



年末年始、人の動きが増えるともっと流行していく可能性があります。まずは、日頃から、自分の体調をしっかり把握する事。いつもと違う感じ・・・体が疲れているなど感じたら人ごみに行くのは避け、睡眠重視の生活をしましょう。抵抗力が弱ってくるとウイルスや菌は狙ってきますよ。

なぜをひいたとき、  
最重要ミッションは

休養  
です



～ここで一句～

カラオケでストレス発散かせもらう  
マスクつけ予防できたと思うなよ



## 「顔を触らない」も感染予防！

日常生活の中で、どんなに注意しても菌やウイルスは手に付着する可能性があります。でも手に付いただけでは感染はしません。目・鼻・口などの粘膜から侵入することで感染をすることが多いのです。厚生労働省のデータでは『1時間に平均 23 回』顔に触れるという調査結果があります。1日の活動時間を16時間と考えると・・・23×16＝368回・・・けっこう触っているんですね。顔を触るたびに、手を洗うのは不可能。それなら、できるだけ、顔を触らないことも、気をつけたいですね。



顔を触るくせ、やめよう

## 人との関係・・・どうでしたか？

物の言い方ひとつで『カチン』ときたり『ほっこり...』したりと、発する言葉でずいぶん気分も変わることがありますよね。今年、振り返ってみて、嫌だった、辛かった経験、嬉しかった経験はありましたか？大人になればなるほど、色んな場面で物の言い方が問われ、ちょっとした言葉選びや言い方で相手に与える印象が変わってきます。言葉は人を傷つける凶器にも、逆に心を癒す薬にもなる大きなパワーがあることを知っておいてね。



- 自分が言われて嫌なことは言わない
- 口に出した10秒先のことを考えてみる
- 「親しき仲にも礼儀あり」甘えて鈍感になっていない？
- 6秒おくと、イライラやいかりのピークをやり過ぎることができる
- 相手を攻撃しなくてもイライラや傷ついた気持ちは伝えることができる
- 声の調子や話すときの表情にも、言葉のパワーはあらわれる
- 時には言葉をかけないことが、思いやりになる場合もある



## 保健室でみんなに癒された言葉

- 「聞いてくれてめっちゃスッキリしたわ～話してよかった～」
  - 「保健室ってなんか落ち着くわ～」
  - 「保健だよりって先生が書いてるの？ちゃんと読んでるで～」
- こういう一言で、明日も頑張ろう！って思えたよ。ありがとう。来年もよろしくね！