



北中 保健室
令和4年度 12月号

あと1ヶ月で冬休みですね。2学期は健康な生活が送れましたか。自分の生活をふり返り、充実した冬休みを過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症は拡大傾向にあります。インフルエンザの同時流行も予想されています。手洗いがい、マスクの着用、換気などの感染症予防を続けていきましょう。そして、早寝早起き、食事、運動をして丈夫な体をつくるのが1番大切です。できることから始めましょう。

冬休みも元気に過ごそう!!



毎日、決まった時間に起きよう



しっかり朝ごはんを食べよう



食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけよう



体を動かそう



ゲームやスマホは時間を決めよう



夜更かしせず、しっかり睡眠をとろう

休みの日は生活リズムが乱れやすくなります。長期休みでは、一度乱れたリズムが毎日のリズムへと習慣化されてしまいます。ときには心と体を休めることも大切です。活動と休養のメリハリをつけた生活を意識して過ごしましょう。

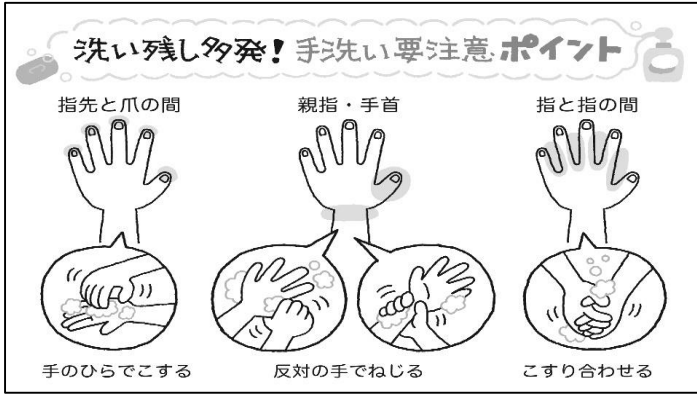


11月28日～12月2日

手洗いパワーアップウィーク



保健委員会では、11月28日から12月2日の1週間を、手洗いパワーアップウィークとしました。風邪やインフルエンザなどの感染症がはやる季節です。感染症を予防するためには石けんを使った丁寧な手洗いが効果的です。さらにハンカチで拭くことや爪を短くすることも、清潔を保つために大切です。手洗いの仕方や時間を意識して生活していきましょう。



生徒会集会で、手洗いパワーアップを呼びかけました。



12月1日は「世界エイズデー」

2022 テーマ

『このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー』

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

11月29日に生徒会集会で発表しました。

エイズという病気について、エイズを予防するためにはどうしたらよいかをクイズを取り入れながら発表しました。保健委員でレッドリボンを作成し、全校生徒に配りました。



レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身につけることによって、エイズをみんなで考えましょう。

