

2023

こちら、

保健室

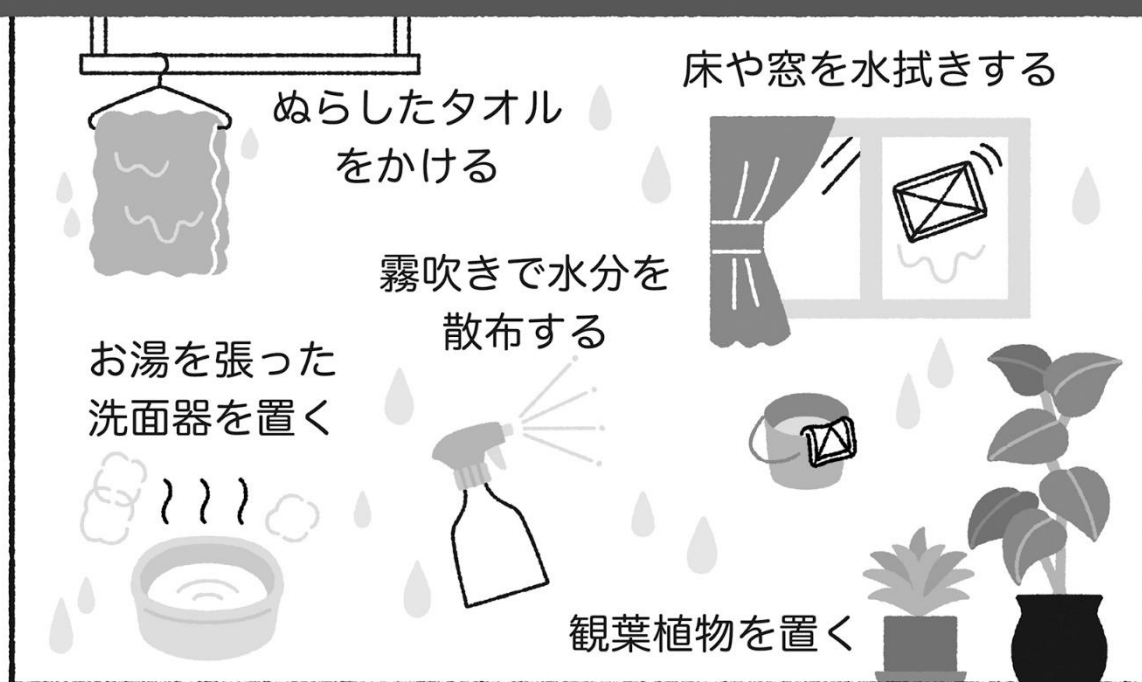


冬休み号

高橋中学校保健室
令和5年12月

2023 年も残りわずか。今年はどんな一年でしたか？頑張ったこと、ちょっとうまくいかなかったなと思うこと、様々なことがあったと思います。「一年の計は元旦にあり」と言いますが、今年を振り返り、来年へ向けての抱負を考えてみるのはどうでしょうか。

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



空気がカラカラに乾いているこの季節。毎日のように火事のニュースを耳にします。空気が乾燥しているとウイルスなども空気中を漂いやすくなるため、適度な湿気を保ちましょう。

室内の適正湿度……40～60%

加湿器を使って部屋の湿度を上げる際には、注意点があります。それは、「メンテナンスをこまめに行う」ということ。加湿器の本体やフィルターには、水アカやカビが付着することがあります。そのままにしておくと、部屋中にカビが広がることになるため、少なくとも1週間に1回はできるだけ加湿器の中を洗浄し、フィルターなどもきれいにしましょう。

加湿器の洗浄には、^{じゅうそう}重曹やクエン酸（どちらも100均で買えます）を使う方法があります。一度説明書を確認してから、正しい手順で清掃するといいですよ！



◎感染予防の要、のどを守ろう！

皆さんの鼻やのどの奥には、「線毛」という細かい毛がびっしりと生えています。吸い込んだ空気に含まれるホコリやチリ、様々なウイルスなどを鼻やのどの粘液が捕らえ、線毛の動きで咳や痰と共に体の外へ吐き出されます。

この線毛の大敵が乾燥です。湿度が低いと、その働きが低下することが分かっています。線毛が弱るとウイルスなどが体に入りやすくなってしまうため、空気が乾燥するこの時期はしっかり対策をしましょう！



◎楽しい冬休み、ですが……。

タバコ、お酒、薬物などは、誘われても絶対に手を出してはいけません！「一度だけなら大丈夫」ということはなく、成長期の皆さんの体が大きなダメージを受けます。誘われてもきっぱり断る勇気をもつことが大切です。

交通安全にも十分に注意しましょう。1月、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています♪

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

それってジュース？ お酒？

飲む前にパッケージを
よく確認しよう！



お酒

お酒の表示はありませんか？



よいお年を！

