



北中学校 保健だより
令和6年12月

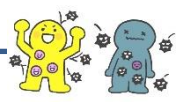
12月に突入し、寒さが厳しい季節になってきました☺！

待ちに待った冬休みも始まります。1度生活リズムを崩してしまうと、取り戻すまでに時間がかかります。夏休み明けも不調を訴え、保健室に来る生徒も多く見られました。このクラスで過ごせるのもあと数か月です。貴重な時間を元気に過ごすために自分の体調は自分で管理しましょう☺

12月の保健目標 寒さに負けない生活をしよう！

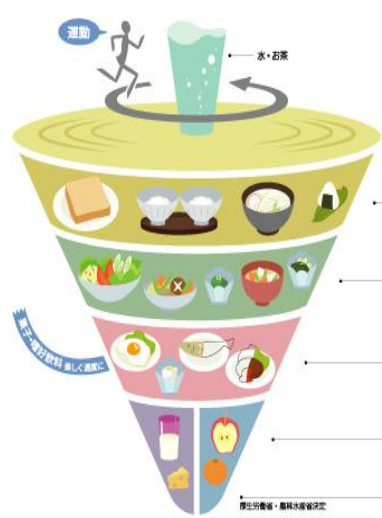
免疫力

とは…私たちの体内に外部から侵入してくるウイルスや細菌から身体を守る働きのことです。免疫力をアップさせて、冬を乗り切ろう！！



免疫力がUPする4つのポイント！！

- ① 1日3食バランスの良い食事をとる。
バランスの良い食事ってなんだろう？と困ったときには「食事バランスガイド」を見てみましょう！！
- ② 適度に運動する。
- ③ 睡眠をきちんととる。
中学生の理想の睡眠時間は8～10時間！
- ④ ストレスをためないようにする。
自分に合ったストレス解消法を見つけよう！



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、めん類) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	ごはん(中盛り) 1杯、パン(食パン) 1枚、めん類(うどん) 1杯、ごはん(小盛り) 2杯、パン(食パン) 1枚、めん類(うどん) 1杯、ごはん(小盛り) 1杯、パン(食パン) 1枚、めん類(うどん) 1杯
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5割程度	ほうれん草のソテー、人参のソテー、きのこのソテー、いもの煮、海藻の煮、ほうれん草のソテー、人参のソテー、きのこのソテー、いもの煮、海藻の煮
3.5 主菜(肉、魚、鶏、豆) 肉・魚・卵・大豆料理から3割程度	肉のソテー、魚のソテー、鶏のソテー、大豆の煮、肉のソテー、魚のソテー、鶏のソテー、大豆の煮
2 牛乳・乳製品 牛乳だつたら1本程度	牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム
2 果物 みかんだつたら2個程度	みかん、りんご、バナナ、葡萄、いちご、オレンジ

3 寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。



× **低温やけどに注意！**
痛みや熱さを感じることなく、ゆっくりと進行していくのが「低温やけど」です。

寒さが厳しくなり、ホッカイロを貼って登校してくる子も保健室で見かけます。直接肌に貼ったり、貼ったまま寝てしまうと火傷してしまう可能性があり × ます！お風呂のお湯より少し高い温度でも十分注意しましょう。





12月1日は「世界エイズデー」です。HIV 感染の予防について、知っていますか？この機会に正しい予防方法の知識を学びましょう。

エイズって何？

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染することで起こる病気です。
HIV=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。



どうやって感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。

感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

12月10日は「世界人権デー」

世界では12月10日を人権デーと定め、日本では12月4日から10日を人権週間としています。「人権」とは、人が生まれた時から持っている権利であり、だれでもその人らしく幸せに生きる権利のことで、すべての人にとって守られなければいけない大切なものです。人権を守るということは、自分を大切にすること、周りの人も大切にすることです。この機会に自分の生活も振り返り、人を大切にすることはどういうことか考えてみましょう😊

インフルエンザ注意報



インフルエンザが流行する季節になってきました。どんなに感染対策していても罹ってしまうこともあります。もう一度、出席停止期間を確認しましょう！もし罹ってしまった時には、暖かくして安静に過ごし、回復してから元気に登校してきてくださいね😊

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

	発症日 0日目 月 日	発症後 1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日	7日目 月 日	8日目 月 日
発症後1日目に解熱した場合	発熱 😞	★解熱 😊	解熱1日目 😊	解熱2日目 😊			登校可 😄		
発症後2日目に解熱した場合	発熱 😞		★解熱 😊	解熱1日目 😊	解熱2日目 😊		登校可 😄		
発症後3日目に解熱した場合	発熱 😞			★解熱 😊	解熱1日目 😊	解熱2日目 😊	登校可 😄		
発症後4日目に解熱した場合	発熱 😞				★解熱 😊	解熱1日目 😊	解熱2日目 😊	登校可 😄	
発症後5日目に解熱した場合	発熱 😞					★解熱 😊	解熱1日目 😊	解熱2日目 😊	登校可 😄