

ほけんだより 11月 NO.7

羽曳野市立高鷲南中学校
令和6. 11. 1

急に冷え込む日が増えてきましたが、体調をくずしている人はいませんか。

今年の立冬は11月7日です。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。

寒くなってくると水を使う手洗いやうがいなどがおろそかになってしまいがちです。しかし、感染症も流行っているので時間をかけて手洗いうがいをしよう心がけましょう。

11月の予定

11月8日(金) 尿検査2次 予備日
今年度最後の検尿の回収日となります。
一次検査を含め提出をしていない人は必ず出しましょう。



3年生のみなさんへ

11月15日(金)に「思春期講演会」を体育館で行います。



日々、命の現場で働く助産師さんと保健師さんが来られ、「命の現場から中学生に伝えたいこと」をテーマにお話ししていただきます。
この講演会は10年以上前から、羽曳野市内の中学3年生を対象に毎年実施されています。しっかり聞きましょう。

風邪のひき始めに気を付けたいこと！！

急に寒くなり、風邪の症状で保健室に来室する人も増えています。そこで、風邪のひき始めにみなさんに気を付けてほしいことをいくつか紹介します。ぜひ実践してみてくださいね。

①たっぷり寝よう！

普段より長く、十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためにはリラックスできる環境を整えることも効果的です。



②体を温めよう！

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると体が温まります。



③水分補給をしよう！

熱が出ると体から水分がうばわれるので、水分を摂り脱水を防ぎましょう。また、熱が無い場合でも水分補給は大切です。



④消化にいいものを食べよう！

食べられる範囲でおかゆなど消化にいいものを食べるようにしましょう。



⑤乾燥を防ごう！

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿をすることが大切です。のどや鼻にある「繊毛(せんもう)」は乾燥すると働きが悪くなってしまいます。室内に濡れたタオルをかけるなど、加湿をしましょう。



秋・冬は感染症流行の季節 **感染対策** できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
- 湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人と混み合う場所を避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていましょう。

