

# ほけんたより12月

波高 保健室  
R7.12/12

一年のうち、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長いとされている冬至。今年の冬至は12月22日(月)です。昔から「かぼちゃを食べる」「ゆず湯に入る」など、健康増進や運気上昇を願う習わしがあります。寒さに負けない体づくりを意識して、元気に冬を過ごしましょう。

## 「快適な」室内環境を整えて、健康新たに過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

## その誘い しっかり、きっぱり 断ろう!

N



お酒



たばこ



O



薬物

年末年始は、家族や友達との集まりやイベントが増える時期です。楽しみにしている人もきっと多いでしょう。その中で、「ちょっとだけなら…」と軽い気持ちでお酒やたばこ、薬物に誘われることがあるかもしれません。しかし、まだ成長段階にいるみなさんにとって、たばこやお酒は健康被害があるため、法律で禁じられています。また、薬物はたった一度の使用でも脳を壊し、人生そのものを失う危険性があります。

あなたの健康と未来を守るのは、あなた自身です。正しい知識を持ち、危険な誘いには流されず、強く・賢い選択をしてください。



## 冬休みのすごしかた



- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- 食事の後は必ず歯磨きをする
- 夜更かしをしないで規則正しく生活する

- 運動したりお手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 体を冷やさないようにする
- スマホやゲームをする時間を決める

そのひと言、  
手書きと刺さって  
いませんか?



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい!

- こうしてくれるとうれしいな

なんで  
できないの?

- ちょっと通してくれる?

やめて!

- どうしたらできるかな?

うひー

- 小さい声にしてほしいな

冬に流行しやすい

感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など