

# ほけんだより 12月

令和6年12月1日  
大府南中学校  
保健室

12月に入り、今年もあとわずかとなりました。1年のしめくりとして振り返りをして、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年をむかえられるようにしましょう。健康診断後、治療勧告をもらった人で、まだ医療機関に行っていない場合は、今年のうちに治療や検査をしてもらいましょう。年末年始は医療機関もお休みになりますので、早めに診ていただくようにしましょう。始業式に元気に登校してくることを楽しみに待っています。



## 今月の保健目標 かぜの予防をしよう

### つらいかぜの症状・・・どんな意味があるの？

かぜを引くとさまざまな症状が出ますが、これらは体にとってどんな意味があるのか知っていますか？

<b>発熱</b> ウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける。 	<b>くしゃみ・咳・鼻水・たん</b> 鼻やのどに入った異物を外に出す。 	<b>首・のどの腫れ</b> リンパ球の働きでウイルスを攻撃する。 
--	--	---

これらの症状は、いずれも体を守るための「防御反応」です。かぜを引くと、薬を飲み、症状を緩和させると思いますが、薬を飲むことによって、本来の体の仕組みを抑えてしまう場合もあります。まずは、体の力を最大限に活かすためにも、十分な栄養・水分補給と休養が大切です。

### かぜ・インフルエンザなどの感染症には

<b>◆感染源をなくす</b> ・かかった人を休ませる。 ・環境を清潔に保つ。 	<b>◆感染経路を遮断する</b> ・手洗い、うがいをする。 ・嘔吐物、排泄物を適切に処理する。 	<b>◆体の抵抗力を高める</b> ・適度な運動と栄養、休養(睡眠)をとる。 
--	--	--

### 感染症にかかってしまったときは

<b>◆できるだけ早く治療する</b> ・安静にして休む。 ・病院へ行き検査を受ける。 	<b>◆まわりに感染を広げない</b> ・治るまで無理をしない。 ・マスクをする。 
--	--

# 12月21日は **冬至** です!!!



1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』といいます。今年、12月21日です。この日は、カボチャを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入ったりすると「風邪をひかなくなる」という言い伝えがあります。カボチャにふくまれるビタミンA、柚子にふくまれるビタミンCは、どちらも風邪予防に効果があるとされています。また、柚子は香りで心をリラックスさせます。このように昔の人がやっていたことが、風邪予防として今でも残っているようです。

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

もっと!

## 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ〜」と思うかもしれません。でも、本当にそれでよいのでしょうか？

何も、難しい話をする必要はありません。今日学校であったこと、はまっているゲームや遊びなど、夕食のときに話すだけでもよいと思います。反対に、家族の話聞いてあげるのもよいでしょう。家族の会話は、「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。