

11月27日 学校保健委員会を実施しました

「学校保健委員会」とは…

保護者や地域の方々と一緒に、みなさんの健康について考える場。

- ▶ 生徒代表として保健委員会5名が参加しました。
- ▶ 健康診断や生活習慣チェックカードの結果、体力テストの結果などの報告、生活習慣や心身の健康についての質疑などを行いました。

どうして寝るのが遅くなってしまう？

心の健康も心配。

長時間スマホを使う人より、1時間未満の使用の方が、学力が高い研究結果がある。



行事の後や月曜日などは元気がない？

睡眠は体調不良の予防だけでなく肌のためにもよい。

家庭でのコミュニケーションは？

詳しい内容は、後日保健委員会から各クラスに報告します。

ほげんだより

12月

令和6年12月
南河内第二中学校
保健室

ウイルスはどこから来る？

風邪などの原因になるウイルスは3つの方法で体の中に入ります。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスが沢山漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

飛沫感染

感染した人が咳などをしたとき、だ液と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

冬はケガも

しやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

