



2020年12月8日(火)  
旭中学校 保健室

今年も残すところあと1か月となりました。12月は1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。今年1年、健康に過ごすことができましたか？健康に過ごせた人も過ごせなかった人も、自分の生活習慣をもう一度見直してみましょう！



## 感染症・かぜを予防しよう！

12月に入り、寒い日が続いています。宮崎県内でも新型コロナウイルスの感染が拡大しています。一人ひとりが意識を高く持ち、感染症を予防することが大切です。自分にできる感染症対策…どんなことができますか？

「新型コロナウイルスもインフルエンザも」

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス  
人との距離をとる  
(人混みは避ける)



石鹸で手洗い  
(定期的にごまめ)



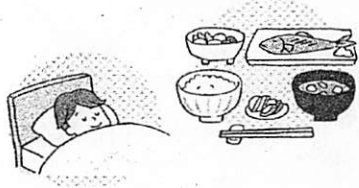
栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

### 体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する動きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)

ストレスの発散



適度な運動



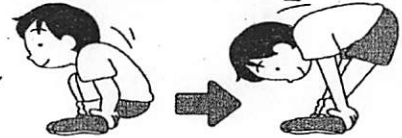
よく笑う



## Asahi トライアル(持久走クラスマッチ)に向けて…

自分の限界に挑戦することも大切だけど…自分の体調もしっかり把握して走りましょう！

寒さで筋肉もかたくなっています。ケガや病気の予防のためにも準備運動は念入りに！



次の日に起こる筋肉痛…

運動中・直後の筋肉痛は…

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。

肉ばなれかもしれません！すぐに冷やしましょう。ひどいときは受診をおすすめします。



ふとんから  
出られない…



階段つらい…



はっ？

### 冬も脱水に要注意！！！！

体育の授業の後、気分が悪くなって保健室に来る人が増えてきました。OS-1(経口補水液)を飲ませると…「おいしいです！」と全部飲み干します。冬は寒いからといって脱水症状にならないわけではありません。水筒を持ってきて、持久走の練習前、持久走の練習が終わった後、必ず水分を補給しましょう。



## 今年の治療は、今年のうちに…！！

今年度の健康診断の結果、『受診のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしている人はいませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。特に3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただくなる人が多くなります。今が治療の最後のチャンスかも？歯科治療は中学生までは350円で受診できます。早めに受診を済ませ、気持ちよく冬休みを迎えましょう！

1年1組  
むし歯治療率  
100%達成！！



むし歯治療率 **47.8%** 《12月8日現在》

むし歯のあった人69人中33人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第1位は1年1組(100%)、第2位は2年1組(55.6%)です。むし歯治療率100%を達成した1年1組には賞状を送ります！歯は一生使う大切なものです。丁寧な歯みがき、早めの治療でむし歯ゼロを目指しましょう！