

心も身体も健康で過ごそう！

平成 30 年度 弥富中学校保健室発 1 月 8 日発行

【今月の保健目標】

◇教室の換気をしよう

【今月の安全目標】

◇室内での安全に気を
つけよう



保健だより



始めましたね。2019年が…。皆さんそれぞれに、新たな決意と目標を持って、スタートは切れましたか？

「一年の計は元旦にあり」と言われるように、物事は最初が大切です。まず計画を立ててから事にあたるべきであるということです。今からでも遅くはありません。ぜひ、この一年の計画を立ててみてください。3年生の皆さんは、4月からの新たな進路も含め、夢をふくらませて立てるのもよいかもしれませんね。1・2年生の皆さんは4月からの進級した自分を想像し、今からできる事を計画してみましょう！2019年がステキなキラキラ輝く一年になりますように…。保健室からもできる限りのサポートをしていきます。今年も宜しくお願いします！

冬こそ 鼻呼吸



＜口呼吸＞

- ・冷たく乾燥した空気により、のどや肺をいためやすい
- ・ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい



＜鼻呼吸＞

- ・吸い込んだ空気を加温・加湿し、肺への刺激を少なくする
- ・吸い込んだ空気から、ゴミやウイルスなどを取り除く

マスクってホントに予防できるの？

かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になるとマスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの編目を通り抜けてしまうくらい的小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分が吐く息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人が咳・くしゃみをすると、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防ぐことができます。

2019年



亥年は「無病息災」の年ともいわれます

★ぐっすり眠るために…寝る直前のNG集★

①スマホやパソコン ②食事 ③カフェインが入った飲み物 ④熱めのお風呂

熱いお湯は交感神経を高ぶらせ、興奮状態にする作用があります。

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかって、トイレに行った後は…



ふたを閉めずに流すと、水の粒とともに多くのウイルスが空気中に飛び散ってしまいます。お腹を壊している人は特に気をつけましょう。



つぶやき Happy New Year! 元旦毎年恒例の初ランで友人と多度大社まで走ってきました。お天気にも恵まれ最高のラン日和。渋滞している車を横目に登り坂を必死に駆け上がっていきながら、車からの視線を感じていました(笑) 多度大社は白馬が有名ですね。馬にちなんだお守「うまくいくお守」というお守を毎年購入しています。2019年いろいろなことがうまくいきますようお願いしています。今年も宜しくお願いします。