

# 保健だより 12月



令和5年12月1日

埼玉県立騎西特別支援学校

北本分校 保健室



## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう!

今年のカレンダーも残すところ最後の1枚になりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか？

12月は2年生にとって大きな行事、修学旅行がありますね。体調管理をして、楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいね。



## 守ろう! 「咳エチケット」



いんどうけつまくねつ

埼玉県内でインフルエンザや咽頭結膜熱（プール熱）が流行っています。咳エチケットは咳やくしゃみが出た時に周りの人へ病気をうつさないため、そして自分を守るためのマナーです。

マスクを  
着用する



マスクで鼻からあごまでおおい、あごとマスクの間にすき間ができないようにします。

ティッシュ  
ペーパーなど  
でおおう



鼻と口をおおったティッシュペーパーは捨てましょう。そのあとは手を洗いましょう。

上着の袖や内  
側でおおう



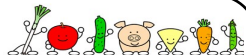
とっさのときには腕で鼻と口をおおいます。



## からだの中から暖かく

毎日寒い日が続きますが、自分で体温を上げて暖くなる方法があります。

### ① 食事をとる



物を食べると、その食べ物を消化したり体に取り込んだりするために、胃や腸の働きが活発になり、熱が作られます。

### ② 運動する

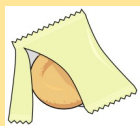


運動すると熱が作られて体温が上がります。

### ③ 湯船につかる



湯船にゆっくりつかることで、体があたたまります。



## キケンな誘惑に注意!



12月の後半は冬休み、クリスマス、大みそかにお正月と、家族や親せき、友達と集まる機会が増えると思います。そんな時にタバコを「1本くらいなら」とか、お酒を「ひと口くらいなら」と誘われることがあるかもしれません。でも皆さんはまだ未成年。未成年者の喫煙、飲酒は法律で禁止されています。そして、タバコやアルコールは薬物の一種で、心身に害を及ぼすこともあります。誘われても**きっぱり断りましょう。**

また、最近では危険な薬物の入ったグミやクッキーを食べて救急搬送されるというニュースが報道されています。見た目はお菓子などの食品でも危険な薬物が入っている製品があります。他人からもらった不審な食べ物は、食べないようにしましょう。

