

# 保健だより



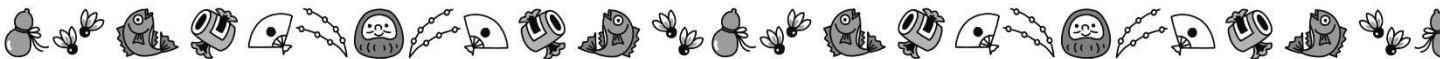
熊谷市立大幡中学校  
保健室  
平成30年1月9日

あけましておめでとうございます



明けまして、おめでとうございます！今年もよろしくお祈りします。どんな冬休みになりましたか？皆さんの話が聞けるのを楽しみにしています♪

今年度もまとめの時期になりました。1・2年生の皆さんは進級、3年生は卒業を控えています。3年生の皆さんは学校へ来る日が数えるほどしかありません。この仲間でご過ごす日もあとわずかです。中学校生活の最後を、悔いなく過ごしてください。



## 1月15日(月)～2月2日(金)は健康Weekです

自分自身の生活習慣を振り返り、HQCシート(生活習慣コントロールシート)を用いて毎日の生活の様子や、心と体の健康状態を記録することで、生活習慣の改善をすすめる取り組みです。シートには、生活の様子を正しく記入しましょう。今回の学校目標は、【家庭学習1時間以上】【歯みがき1日3回】【噛みごたえのよい食べ物を食べる】です。個人目標と一緒に、意識した生活を送りましょう。

### 【大幡中生健康生活宣言】

- 一. 睡眠や食事などの生活リズムを整えて、体内時計のリズムを保ちます。
- 二. 仮眠をせずに、早寝早起きをします。
- 三. 布団の中で、スマホやゲーム機を使いません。
- 四. 朝は早起きをして日光を浴び、朝食をとります。

平成27年度作成



## おぼえておこう！～咳エチケット～



咳エチケット

その1

### 鼻と口をおおう

咳・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむけ、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。



咳エチケット

その2

### とっさのときは、「そで」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側でおおいます。(手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。)



咳エチケット

その3

### マスクをする

インフルエンザウイルスはマスクの編み目を通り抜けるほどの小ささ。でも、ウイルスを含んだ飛沫(鼻水やだ液)をとらえることで予防につながるのです。



### マスクの役割は？

- ①飛沫の飛びちりを防ぎます。咳・くしゃみでウイルスも飛び出します。
- ②手で鼻や口をさわるのを防ぎます。自分でも気づかないうちにさわっています。
- ③のどにしめり気をあたえます。ウイルスは乾いているところが大好き！