

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
文京区立文林中学校
保健室

今年も残りひと月となりました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。この時期は、空気が乾燥しやすいことから、コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行る時期でもあります。11月から、各教室に加湿器を設置したので、教室内の湿度を高めるために保健給食委員中心となって感染症対策を行っていきましょう。また、一人一人が手洗いうがいなどの予防に努め、皆さんで冬を健康に過ごしましょう。



12月の保健目標：冬を健康に過ごそう。



感染症を予防する3つのポイント

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が、環境を通じて私たちの体の中に入ることによって引き起こされる病気です。感染症が成立するためには「感染源（病原体）」「感染経路」^{しゅくしゅ}「宿主」という3つの要素が揃う必要があります。

①「感染源」を絶つ

消毒や殺菌などによって、感染源となるウイルスや細菌などの病原体を取り除きます。



②「感染経路」を遮断する

石鹸で手を洗う、咳エチケットを守る（咳やくしゃみをする際にマスク、ハンカチ・ティッシュ、服の袖などで口と鼻を覆う）、換気を行う、密を避けることなどがあげられます。



③「宿主」の抵抗力を高める

宿主というのは、感染を受ける人のことです。もし体内に病原体が入ってきても、私たちの体に備わっている免疫機能や体力などの宿主側の抵抗力が十分であれば、打ち勝つことができます。



体の抵抗力を高めるためには、日頃から「栄養バランスのよい食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心掛けます。また、体だけでなく心も健康な状態でいられるよう、ストレスを上手に解消することも大切です

一人一人が意識することで、皆さんの健康維持に繋がります。今日からできることなので、自身の生活習慣から見直してみましょう。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない



冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの楽しい行事があると同時に、様々な誘惑も多い時期です。また、ダラダラと過ごしてしまい、生活リズムも乱れがちです。冬休みも健康で安全に過ごし、新学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。



～ご案内～

令和5年度文京区学校保健会総会特別講演が動画配信にて開催されました。より多くの方にいつでもご視聴いただけるよう、講演を動画配信にて行っていますので、ご関心ある方はぜひご覧下さい。


保護者のみなさま 学校保健関係者のみなさま 区民のみなさま

***** 食育 *****

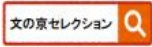
文京区学校保健会総会特別講演
「これからも食育を」

放送・動画配信

【放送機関】	文京区民チャンネル (文京区内CATV/デジタル11ch)
【番組名】	『文の京セレクション』
【日時】	11月13日(月)から11月18日(土)まで(予定) 16:00～16:57/19:00～19:57(1日2回放送)
【動画配信】	YouTube (文京区公式チャンネル)
【日時】	11月20日(月)から動画配信予定 ※配信開始日は変更となる場合があります。



講師
香川 明夫 (かがわ あきお)氏
女子栄養大学
女子栄養大学短期大学部
学長



<ul style="list-style-type: none"> ★ 食育はいつから ★ 食育の現状(国の調査から) ★ 食育ってどんないいことがあるの？ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 朝食のと리카た ★ 食事の選択 ★ 食料は永久か
--	--

講演ホームページ

