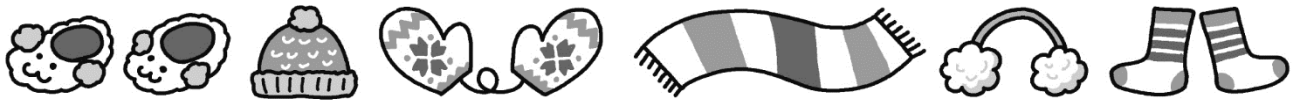


# 保健だより 12月



令和4年12月7日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室 村井 美友

12月になりました。今年もあと少して1年が終わります。毎日健康に過ごすことは、できましたか。1年間を振り返って、健康に過ごせなかったなあ…と思う人は生活習慣を見直すなど、来年は健康に過ごせるよう行動していきましょう。



## 感染症予防の3原則！

### 感染経路の遮断

手洗い、マスク、  
手指消毒

### 感染源の除去

人との密な接触や  
人混みを避ける

### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



きちんと手洗いをして、感染症予防に努めることと同時にハンカチで手を拭くことも大切です。自分の服や髪の毛で拭いている人も見かけることがありますが、きれいになった手に再びウイルスなどが付いてしまうことになります。また、自然乾燥は手荒れの原因にもなってしまいます。きちんと毎日ハンカチを持ち歩きましょう。

## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

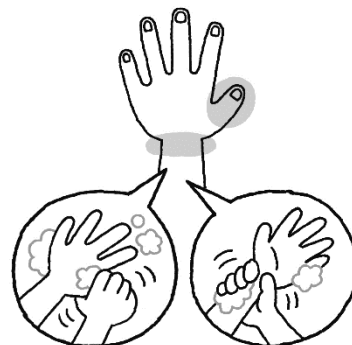
新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加しています。また、一部では、インフルエンザの感染者も出ています。改めて手洗いのポイントを確認しましょう。自分の普段の洗い方と比べて、足りない部分がありましたか。足りない部分があった人は、今日から洗い方を見直すようにしてください。

指先と爪の間



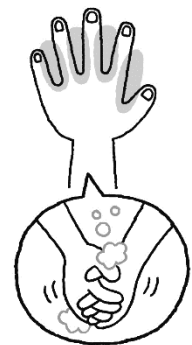
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



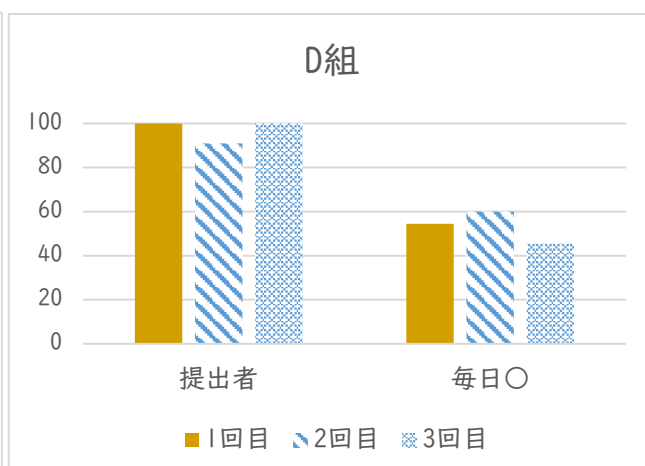
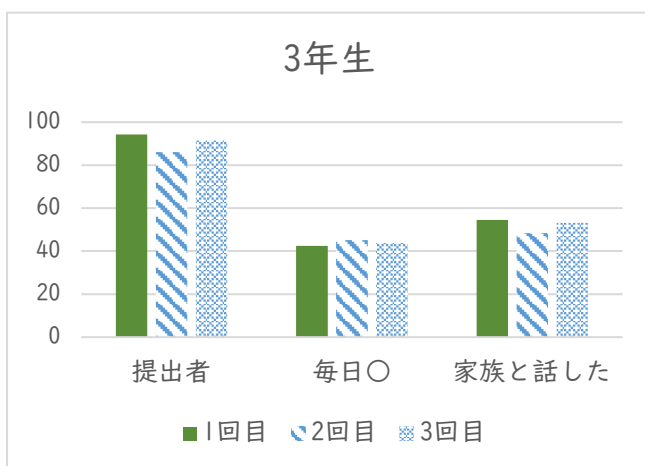
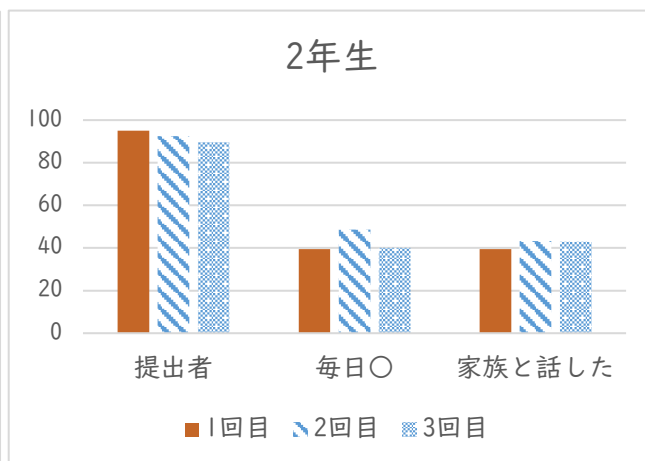
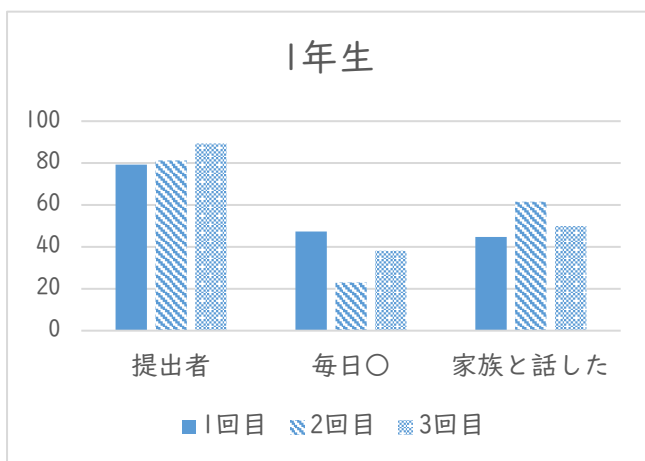
こすり合わせる

## メディアコントロールの取組 結果発表

11月10日～15日に第3回目のメディアコントロールを行い、保健委員会で結果を集計しました。今回は、全校で120名の提出がありました。

結果を見ると、ほとんどの学年が提出率90%以上となっていますが、提出した人の中で「評価が毎日○の人」は50%前後という状況です。上手にメディアの利用時間をコントロールできるように工夫して欲しいと思います。また、「取組について家族と話した」と答えた人も50%前後で伸び悩んでいる状態です。

今回、「朝から寝るまでノーメディアコース」にチャレンジした人が6名いました。6日間のうち、1日は厳しいコースにも挑戦してみるようにしましょう。



冬休み中は、学校全体でのメディアコントロールの取組は実施しませんが、健康に冬休みを過ごすために自分で意識してメディアコントロールをしていきましょう。スマートフォンやゲームを長時間やって1日を終わらせてしまったり、夜遅くまで起きて昼夜逆転してしまったりすることがないようにしていきましょう。