

# 保健だより

練馬区立石神井南中学校 保健室 H28. 12. 22 (木)

今年も残りわずかになりました。1年を無事に過ごせたことを当たり前のように思いがちですが、12月にこうして1年を振り返ることができるのも、また来年のことを考えられることも、実はすごく幸せなことですよ。今年の1月からこれまでを振り返ると、良いことや楽しいことばかりではなかったと思います。今年の自分に「ご苦労様、よく頑張ったね!」と言ってあげましょう。

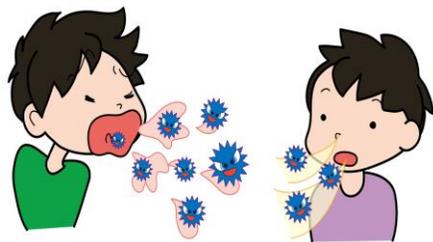
## ウイルスはどうやってからだに入ってくるの?

寒さとともに気を付けなくてはならないのが、かぜ・インフルエンザ、感染性胃腸炎等の流行です。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えます。こまめに手洗い・うがいをしたり、マスクをつけたりしてウイルスがからだの中に入るのを防ぎましょう。

ウイルスがからだに入ってくる主な道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です!



### 飛沫感染



くしゃみやせきをしたときに出るしぶきには、ウイルスがまじっています。それを吸い込んで感染します。

### 接触感染



ウイルスのついたもの(ドアノブ等)に触った手で、口や鼻を触ることでウイルスがからだに入ります。

## 受験生のみなさん、そろそろ朝型の生活に!

受験生のみなさんは勉強以外にやらなければいけないことがあります。それは「自分の健康状態を管理すること」です。

試験の日までいくら一生懸命勉強しても、

“体調を崩して、持っている力を発揮できなかつたら・・・”と考えると怖いですよ。

脳が活発に働き出すのは起きてから3時間後くらいと言われています。

試験の開始時刻に合わせて今のうちから朝方の生活リズムにシフトしていきましょう。



## 頑張れ受験生! 応援しています!

### ハンカチ・ティッシュを持ってこよう!

12月の保健委員会の活動として、かぜ・インフルエンザを予防し、健康意識を高めることを目的に週に1回ハンカチ・ティッシュの抜き打ちチェックを行いました。以下はハンカチ・ティッシュを持ってきている人の割合です。

	1回目		2回目		3回目	
	ハンカチ	ティッシュ	ハンカチ	ティッシュ	ハンカチ	ティッシュ
1年1組	76%	57%	79%	68%	79%	93%
1年2組	78%	67%	85%	85%	85%	78%
1年3組	78%	70%	96%	92%	96%	88%
1年4組	85%	74%	96%	93%	96%	89%
2年1組	71%	66%	65%	63%	75%	63%
2年2組	92%	82%	92%	87%	98%	93%
2年3組	74%	63%	87%	76%	74%	74%
3年1組	74%	77%	94%	81%	80%	73%
3年2組	73%	76%	76%	76%	77%	77%
3年3組	75%	75%	78%	72%	85%	74%
3年4組	66%	84%	83%	93%	77%	87%

©保護者の皆様、引き続き感染症予防にご協力をお願いします!