

# 保健だより



NO. 11  
2014年12月22日  
船引中学校保健室

今年もあとわずかになりました。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。明日から迎える冬休みは、クリスマスやお正月と、楽しい行事も盛りだくさんですが、かぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節で、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。体調を崩してしまったり、せっかくのお休みも台なし。自分で健康管理を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 感染症に注意！

体調を崩して、咳やくしゃみ、発熱があるとき「かぜだから大したことない」と油断して、あるいは面倒がって、医師の診察を受けずに済ませる習慣がついていませんか？

この時季に流行するインフルエンザをはじめ、とくに初期において、かぜと似た症状が出る感染症があります。もし、いつもと違うと感じたら、念のため早めに医療機関で受診することをお勧めします。



## 冬休みの健康生活



クリスマス・お正月と  
おいしいものが多いけれど

食べすぎ注意！



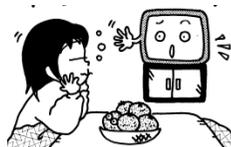
家事のお手伝いなど…  
すすんで

体を動かそう



テレビもおもしろいけれど

夜更かしに注意！



感染症予防のために

手洗い・うがいをしよう



誘惑をブロック!!

すすめられても断ろう



普段、忙しくて行けない

検査・治療へ行こう



むし歯治療  
完了者  
20人  
69人中  
です。  
早く治しましょう!!



### インフルエンザ

高熱（38℃以上）のほか、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状があります。

### マイコプラズマ肺炎

痰を伴わない乾いた咳が激しく出たり、長期間にわたって続いたりします。



### 結核

長引く咳や熱、体重減、寝汗などの症状から、進行すると息切れや血まじりの痰などがでます。

## 飲酒の害について考えよう！

12月3日（水）に、2年生は「飲酒の害」について学習しました。

田村市役所保健福祉部保健課保健指導係の主任保健技師 本田真利子先生を講師としてお招きして、飲酒が健康に及ぼす悪影響について理解し、アルコールが人体に及ぼす害や法律で禁止されている理由についてなど知識を学ぶことができました。パッチテストを全員が実施し、お酒に弱い体質であるかどうかも確認しました。また、教室に戻ってからは、断り方のスキルを身につけました。『タバコほど飲酒は害がないだろう』と思っていた生徒も多く、正しい知識を改めて学ぶことにより自分の健康への意識も高まったようです。年末、年始にかけてお祝い事を開くことが多くなりますが、強い気持ちを持って、『未成年の飲酒はダメ！』を貫き通しましょう。



### <感想>

○「酒は脳をマヒさせる薬」というキャッチフレーズ」的なのを頭に中に入れておいて、忘れないようにしたい。  
○飲酒について正しい知識を得ることが

12月22日は  
冬至  
です



冬至には古くからゆず湯に入る習慣があります。その由来は「冬至＝湯治（温泉に入って病気を治療すること）」「ゆず＝融通がきく」の語呂合わせとも、元々は厄払いのための禊（みそぎ）だったという説も。ゆず湯に入ると、血行が促進されて体が温まるため、かぜを予防するといわれています。また、疲労回復や美肌、香りによるリラックス効果もあるとか。ゆずを丸ごと入れたり、カットしたもの、皮のみを入れるなど、いろいろな楽しみ方がありますが、刺激があるので肌の弱い人はご注意ください！

できた。お酒は恐ろしいと思った。