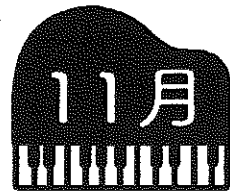


保健だより



2019年11月12日 明石市立二見中学校 保健室発行

朝晩を中心に、気温の低い日が多くなってきましたね。発熱で欠席をする人が増えてきています。栄養バランスの良い食事を心がけたり、手洗いをしっかりするなどの予防に努めましょう。みなさん、手洗いはしっかりとできていますか？特にトイレから出た後、給食の前は念入りに。普段の手洗いの仕方をこの機会に見直してみましょう。

例年、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行は冬を中心に起こっています。感染症は『うつさない』『かからない』の両方が大切です。毎朝、自分自身の体調をチェックして「いつもと違う」と感じたら、お家の方と相談しましょう。体調が優れないときは、無理な登校は避けてゆっくりお休みをするか、医療機関を受診しましょう。

手洗いのポイント

●手洗いのキホン

- ①水道の水でよく手をぬらします。
- ②石けんをしっかりと泡立てます。
- ③手の平、手の甲、指の間、指先、親指、手首を洗います。
- ④水道の水で石けんや汚れをしっかりと洗い流します。
- ⑤清潔なタオルなどで水分をよく拭き取ります。

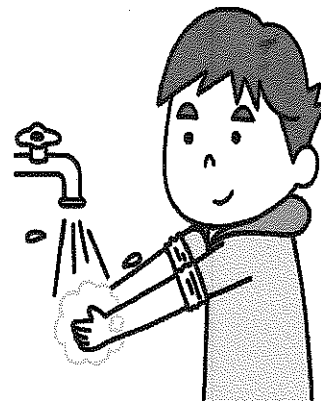
※手は2度洗いをする、より効果的です！

●洗い残しやすい場所とその洗い方

- ・指の間→両手を組み合わせて、こすり洗いをしましょう。
- ・指先→もう一方の手の平に当てて、こするようにして洗いましょう。
- ・親指→もう一方の手で親指をつかみ、ねじるようにして洗いましょう。
- ・手首→もう一方の手で手首をつかみ、ねじるようにして洗いましょう。

●手を洗った後も注意！

せっかくなのできれいに洗っても、ぬれたままにしておくと手に汚れが付きやすくなります。水分はしっかりと拭き取るようにしてください。また、何日も使い続けているタオルには雑菌が増殖しているので、必ず清潔なものを使いましょう。

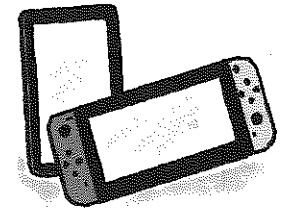


ハンカチは学校生活の必需品！毎日、必ず持ってくるようにしましょう！

メディアとのつきあい方チェック

スマホやパソコン、ゲーム機やテレビなど、メディアとのつきあい方をチェックしてみましょう。

🏠のアドバイス もあわせて読むようにしてくださいね。



メールや LINE などの返事が、常に気になっていませんか？

🏠 相手が忙しくて返事できないことや忘れてしまうこともあります。返事を気にしすぎると、心がつかれてしまいますよ。

人と直接話さず、メールや LINE などですませていますか？

🏠 文字だけでは本当の気持ちが伝わらないこともあります。また、面と向かって言えないようなひどいことを、文字なら簡単に書き込めてしまいます。自分や相手の気持ちを考えて、大切なことは直接話して伝えるようにしたいですね。

SNS などで、自分の情報を発信したいと思いませんか？

🏠 世界中に情報を発信できることは素晴らしいことですが、顔の見えない相手がいつもよい人とは限りません。安易に自分の情報をネットに公開することはさけましょう。

インターネットでの意見に流されてしまうことはありませんか？

🏠 ネットでは、さまざまな人が、さまざまな意見を言っていますが、簡単にその意見に流されてしまうのは危険です。ほかの人を傷つけるようなこともありますので、まずはしっかりと自分で考えるようにしましょう。

ゲームの続きが気になり、始めるとやめられないことはありませんか？

🏠 長時間やり続けると目や頭（脳）、腕・肩などに負担をかけてしまいます。ゲームをするときは適度に休憩し、時間を決めてやるようにしましょう。

ゲームで負けると怒ったり、落ちこんだりしていませんか？

🏠 負けると腹が立つこともありますが、ゲームは現実とは違いますので、勝ち負けをあまり気にせず楽しむほうがよいですよ。

テレビはいつもつけっぱなしで、ダラダラと長時間見ていませんか？

🏠 テレビの見すぎは目のつかれの原因になります。ダラダラと見続けてしまう人は、まずはテレビをつけないことから始めてみましょう。見たい番組だけを時間を決めて見るようにしたいですね。