

ほけんだより 12月

石岡市立園部中学校 保健室

令和6年12月4日

今年も残り一ヶ月をきりました。今年はどうな一年でしたか。年の初めに立てた目標は覚えてますか？気持ちよく2025年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう！！

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう



冬休みは
すぎに注意して！

食べすぎ

クリスマスやお正月など
ついつい食が進む
行事が多いですね…。

やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！

だらだらしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。

薬の正しい飲み方

薬は、適切な量や用法（飲むタイミング）を守ることが大切です。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲む
【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む（「食間」とは食事している途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味）
【食後の薬】食事の20～30分後に飲む
胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んでもそんなに変わらないでしょ」という考え方はNGです！

冬の始まり

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日（土）。「冬至・冬・中・冬・始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時期は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れかえなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核という）を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。



飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1～2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

お知らせ

6月の歯科検診の結果により、受診報告書を提出していないお子様のご家庭に再度治療勧告を配付します。冬休み等の時間を使って早めの受診をしてください。ようお願いします。保健室 鈴木