# ほけんだよ

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。今年はどんな一年でしたか。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!!

## 冬條みの儺廳のために注意してほしいこと

※常然ない流行る時期でもあります。手洗いやりだこ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



だしい生活リズムを守ろう



続き。腹八分曽を意識しよう

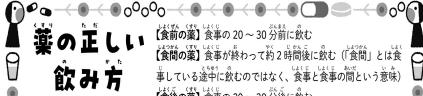


## やりすぎ

-日中、スマホを 使ったり、ゲームを したりしないようにね!



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。



薬は、適切な量や用法 。 (飲むタイミング) を ずることが大切です。 することが大切です。

【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

い」ではうたい(オサリ゙タサウラレカッラ 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!



惑染症の主な感染経路

# 参の始まり

を至とは I 年で一番、太陽が出 ている時間が短く、複が長い日で 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。この時季は感染症が流 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



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5点以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。



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54m以上。 水分の重みで1~2m以内で落下する。

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



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

### 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ます ようお願いします。 保健室 鈴木

美泰美