

ほけんだより

2022. 02.01
 大阪市立玉出中学校
 ほけんしつ

まだまだ寒い日が続き、感染症予防対策にも力をいれたいところです。感染症予防の3原則を意識して、自分の健康を管理しましょう。また、暖房器具を使用することで、肌やのどなどの乾燥も体調を崩すきっかけになります。冬になり学校に水筒を持ってくる人も減っています。こまめに水分補給や換気などみんなで心がけましょう。

感染症予防3原則

- ・ **感染源**：消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する。
- ・ **感染経路**：手洗いやうがいなどでウイルスを流したり、マスクで防ぐ。
- ・ **抵抗力の向上**：規則正しい生活習慣で体力をつけて病気に負けないようにする。



毎年、しもやけになる人は必見！

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる
 お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクが高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

し湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を

裏面 クロスワードパズルにチャレンジ♪

生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている

食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう

睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう

運動

体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどう」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

～相談上手になろう～

悩みや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし友だちから相談を受けたときは、話を聞いてあげましょう。その際は、相手の顔を見て、一緒に考えてあげることが大切です。

みんな持っている、心の種。一緒に育てていきませんか？
 小さな芽のうちに雑草を。きつとステキな花が咲きますよ。

クロスワードパズル

に挑戦!

○に入る
文字は何か?
マスに書いてみよう!



二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○○(お)

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る



クイズの答え