

ほけんだより

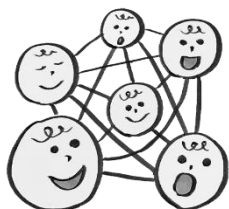


11月号
梅南中学校 保健室

体育大会が終わり、肌寒い日が続いて、いよいよ冬も目前です。ずるずると続いた夏の残暑がなくなり、急激に冷え込みが厳しくなった、ここ数日。季節の変わり目、体調には十分注意してください！



社会的健康とは



健康の三大柱の1つに「社会的健康」があります。周りの人たちと良好な関係を築けている状態を言います。お互いに支え合っていることが感じられる関係性が重要です。「身体的健康」「精神的健康」とも、密接に関わり合っています。

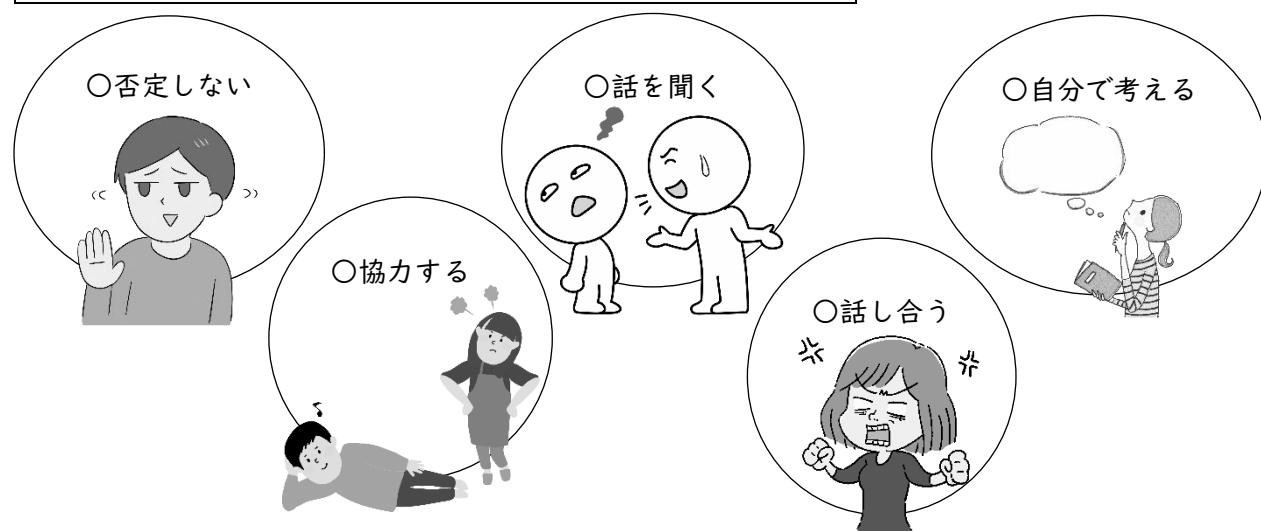
「自分は大丈夫だから問題ない！」??

社会はみんなの「お互い様」で成り立っています。

「あなた」や「あなたの仲間」にとっては都合が良く楽な選択も、さらにその向こうの関わり、社会にとっては困りごとであることもあります。

自分以外の誰かの健康や幸せも考えて協力し合おうという気持ちや行動が、自分の健康や幸せにつながってきます。

社会的健康のためにできる、ちょっとしたこと



「社会」の中で自分らしく生きるために、その瞬間瞬間でよく考えて選択することが大切です。

感染対策、始めましょう！

インフルエンザの流行が見られはじめています⚡

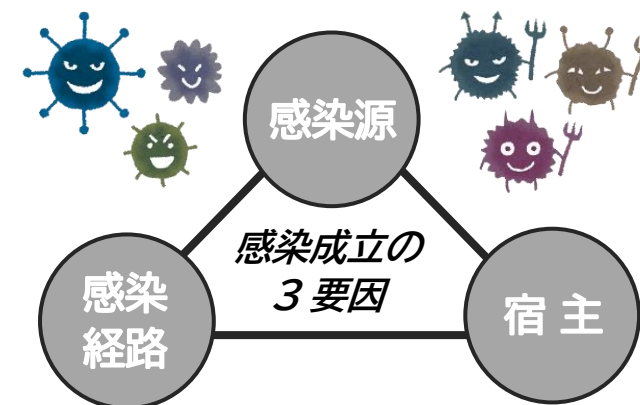
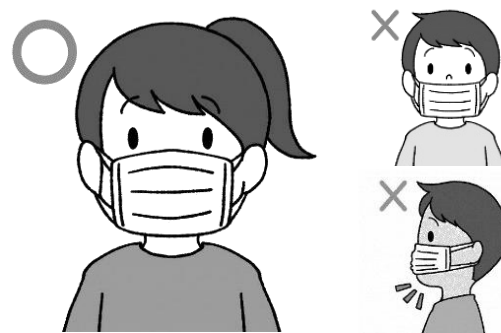
インフルエンザでは、高熱や頭痛・腰痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状、咳や咽頭痛・鼻水などの呼吸器症状、腹痛や下痢といった腹部症状があります。

そして、解熱後2日かつ発症してから5日経過するまでは出席停止です。

感染症を予防する一番の方法は、「感染経路を遮断すること」です！インフルエンザの「接触感染」「飛沫感染」を遮断するために、私たちができることは・・・？

●マスクは正しく着用

鼻・あご・頬に隙間をつくらない！



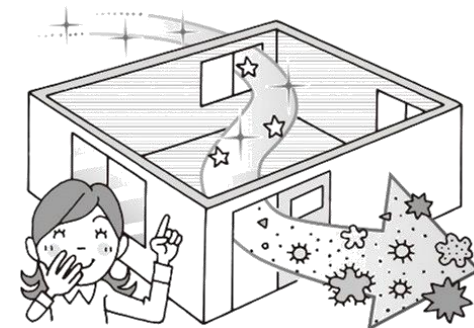
●手洗い

石鹸を使用し、30秒以上手を洗う！
食事の前・トイレの後、帰宅時など



●換気

2か所、対角線上の窓を開ける！



🦷 11月8日は いい歯の日 🦷

歯を大切にしよう

歯みがき、しっかりできていますか？

