



教室掲示 保健部

大阪府立堺上高等学校 保健室 2024年12月発行

あっという間に12月になり、今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごせたでしょうか？テスト期間を乗り越えると、いよいよ冬休みが始まります。クリスマス、大晦日、お正月と楽しみな行事が続きますね。

これからより一層、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になります。生活習慣を整えて、菌やウイルスに負けない体づくりをしましょう。



風邪かな?と思ったら...



無理せず休む



体を温める



水分補給



食事は消化に良いものを



乾燥を防ぎ、加湿する



風邪を 予防しよう

『風邪』はウイルスや細菌が、鼻や喉に入って炎症を引き起こす様々な症状の略称です。感染症のひとつなので、風邪をひいている人からうつることもあります。

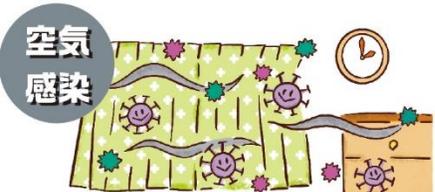
では、どのようにして、ウイルスが私たちの身体に侵入しているのでしょうか？

正しい知識を知ったうえで、正しい予防をしましょう。

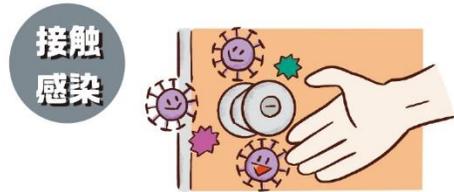


ウイルスはどこから来るの？

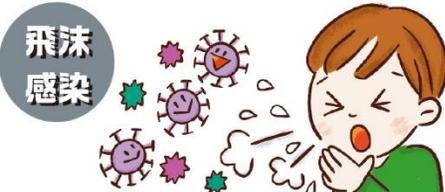
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

冬はケガもやすい?!

カイロの 使い方に注意

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



使うとポカポカと暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら体から離す

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



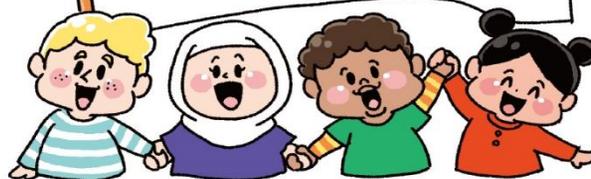
他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

12月10日は世界人権デー



SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。