

# 保健だより 冬休み号

令和2年12月24日  
穴水中学校 保健室  
(養護教諭 道端)

この冬は、かぜ・インフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症の予防対策も続けていかなければいけません。様々な感染症に「手洗い」は必須です。咳エチケット・手指の消毒・換気など、休み中も自分のため、大切な人のために、一人ひとりができることをしましょう。

## やっぱり手洗い

感染予防のポイントは「正しい手洗い」  
病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介してウイルス・菌が体内に侵入し、発症するといわれています。



### 【手洗い5つのタイミング】

外出先から帰ってきたとき、調理の前後や食事前、せきやくしゃみ 鼻をかんだ後、トイレの後、病気の人をケアしたときなどは必ず手を洗いましょう。

## 冬休み〇〇しすぎに注意！

### 1 ダラダラしすぎ

寒いと布団から出にくくなりますが、生活リズムは崩さないようにしましょう！



### 2 はめはずしすぎ

冬休みはお酒が身近になる時期ですが、未成年の飲酒は法律で禁止されています。

理由1 大人より依存症になりやすい

理由2 脳や骨が成長できなくなる

理由3 性ホルモンのバランスがくずれる

\*きっぱり断わりましょう！

### 3 見すぎやりすぎ



テレビの見すぎ  
ゲームのやりすぎ  
携帯・パソコンなど

↓  
視力の低下、生活リズムの乱れに直結！

時間を決めてじょうずに使いましょう。

### 4 食べ過ぎ飲み過ぎ



クリスマスやお正月でおいしい物を食べることが多くなります。

腹八分目。お腹をこわさないように気をつけましょう。

**健康診断の結果 治療が必要な人は、冬休みを利用して病院受診をしましょう！**