



ほけんだより



R3.3.2
輪島中
NO.12

しめくくりの3月です。3年生はこれからいよいよ受検です。帰宅後は、忘れずにうがい、手洗いをし、睡眠不足にならないように早く寝ましょう。睡眠不足は免疫力を落とします。皆さん十分気をつけて、実力が発揮できるようにしましょう。

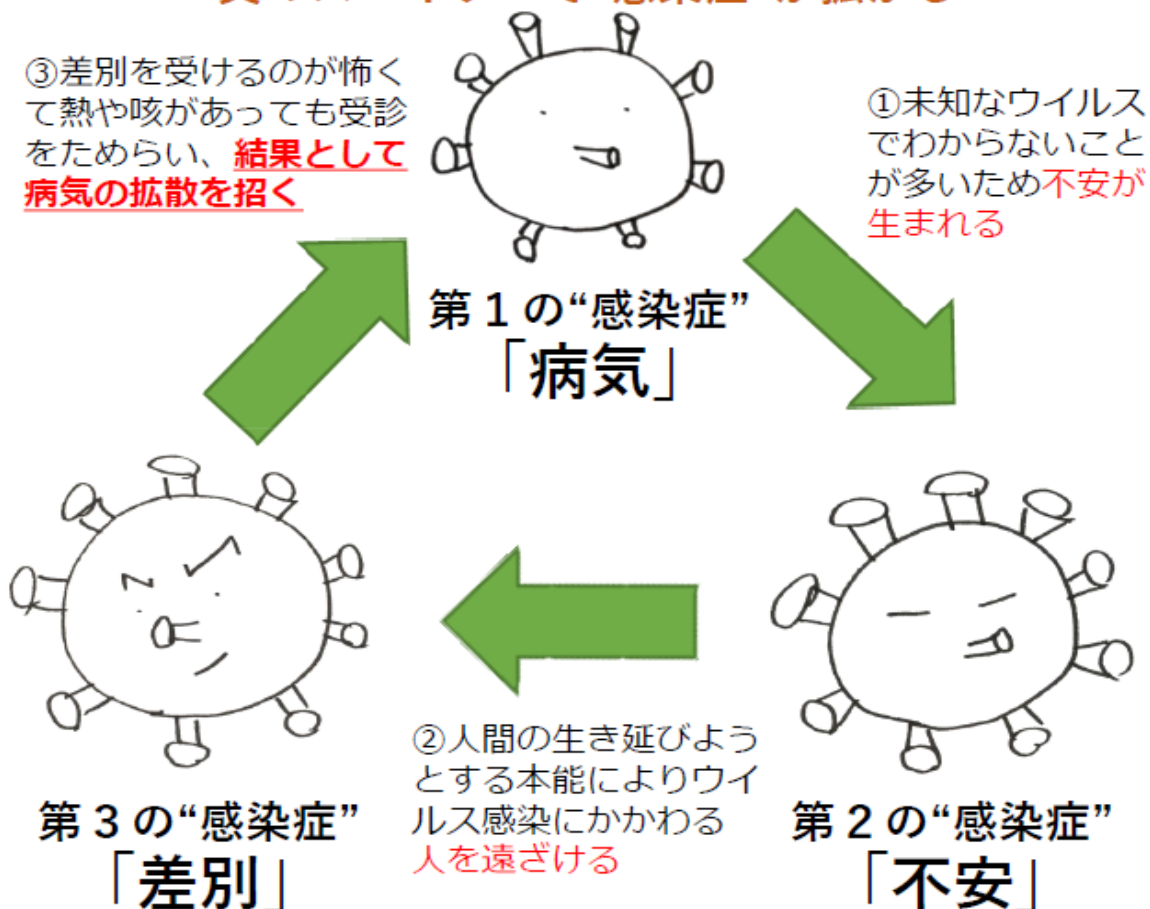
「恐れるべきはウイルスで人ではない」

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が日本でも始まっています。しかし、全員が接種できるのは、いつになるのかわかりません。

この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらに病気を拡散していくことです。みなさんもウイルスに関する悪い情報ばかりに目がむいていたり、ウイルスに結びつけて考えたりしていませんか？

「あの人咳してる・・・コロナかも?」「熱があるけど怖いから黙っていよう・・・」こんな風を考えて、行動することから、感染症は広がっていきます。

負のスパイラルで“感染症”が拡がる



新型コロナウイルス感染症は、いつどこで誰が感染してもおかしくありません。

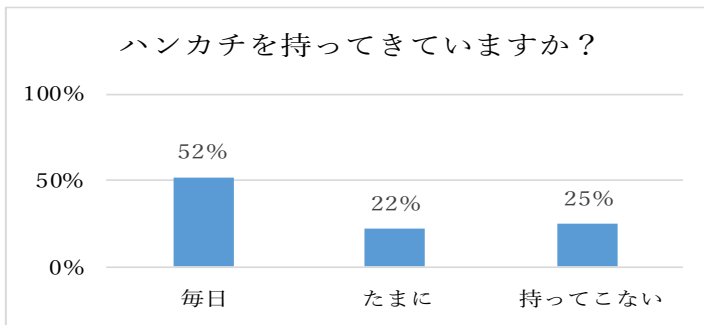
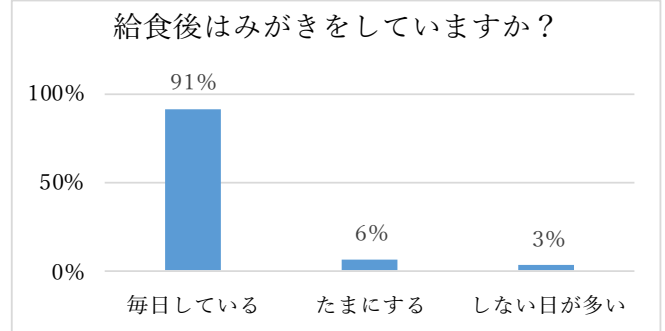
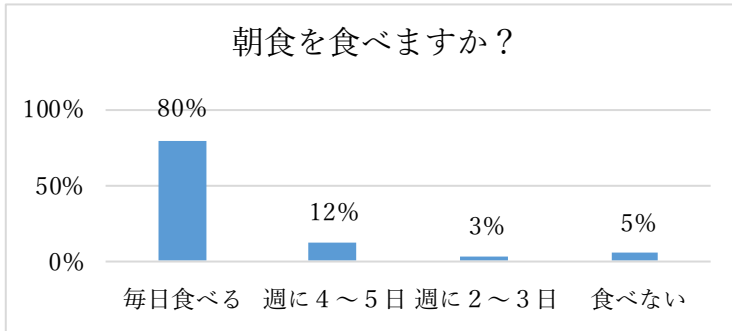
一人ひとりが「人にうつさない」「人からうつされない」「自分が感染しているかも知れない」という、意識を常に持つ事が大事です。また不確かな情報や事実でない情報を広めることは不安を増やし、偏見や差別を生みます。正しい情報を得て、感染症を予防し、自分と周囲の人を守ることが社会を守ることにつながります。みんなで支え合っていきましょう。



★健康アンケートの結果より★



生徒会健康委員会で第2回健康アンケートを実施しました。いくつか結果をお知らせします。



ハンカチを毎日持ってきている人が52%と少ない事が気になります。1日何回も手を洗う事があるので、毎日清潔なハンカチを持ってきましょう！ほとんどの人が給食後歯みがきをしているので、このまま続けてほしいですね。



★健康に過ごせた1年間でしたか？★

あなたの1年間、どんな1年間でしたか？からだも心も元気に楽しく過ごせたでしょうか？

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からがんばるように、チェックしてみましょう。

★むし歯、視力低下、受診しよう！★

まだ、むし歯をそのままにしている人、歯石をそのままにしている人は、ぜひ、今から治療に入り、春休み中には完了しましょう。1.2年生は4月からは先輩になります。部活動も休むわけにはいけません。今のうちに治療して、4月からは部活動や勉強に専念して下さい。むし歯だけでなく、めがねの合わない人や視力が落ちた人も、春休み中に受診しておきましょう。

治療・通院は春休みがチャンス



体調を万全にし、新学期を迎えましょう!!