



滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室 2019.12

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて

下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう

湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食



朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう

す すいみんはたっぷり



夜ふかしが
続かないように
しよう

み みんな元気な顔で 3学期に 会いましょう



冬休みになります。約2週間の休みですが、クリスマスや年末年始などのイベントや、部活動等で何かと忙しい毎日になる人もいるのではないのでしょうか？人ごみに出かける機会が増えるこの時期、インフルエンザの流行期に入っていますので、体調を整え、手洗い、歯みがき、うがい、マスク、換気等、感染症予防を各自でしっかりしましょう。

毎年、「宿題ができていなくて、遅くまで起きていたから体調不良になりました・・・」と休み明けに保健室を利用する人がいます。そんなことにならないように、宿題や課題は計画的に取り組めるようにしましょう。体調管理もしっかりして、元気に3学期を迎えられるようにしてください。

病院受診が必要な人で、まだ受診できていない人は、この機会に受診しましょう。年末年始の休診日のチェックもお忘れなく。

かぜきプロテクション

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**



カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → **接触感染** から **ブロック**



みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

ウイルスは目に見えません。知らないうちに自分の周りに漂っていて手についたりしているかもしれません。自分が癖でさわってしまう体の部分はありませんか？目や口、髪の毛等知らないうちにさわっている所にもついてしまいます。考え出すと怖いですが、こまめな手洗いや洗顔、お風呂で汚れを洗い流すことが大切です。歯みがきも口の中を清潔にして感染予防の効果が期待できるとのことですよ。



3つの大切な意味

① **快適** (気持ちよく過ごすため)
かいてき きもちよく すごすため
 汚れがたまった部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

② **健康** (元気に過ごすため)
けんこう げんきに すごすため
 ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくと病気になるかもしれません。

③ **耐久** (物を長く使うため)
たいきう ものながく つかうため
 汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

**受診した結果を始業式の日
に担任の先生に報告してください!!**

新しい年を迎えるにあたり、家や自分の部屋を掃除する予定はありますか？いつもは掃除しない所を掃除してみるのはいかがでしょうか？気持ちよく新年を迎えられるようにしてくださいね。

上手に使おうPNP法

友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた！悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何て言えばいい？ オススメは「PNP法」です。ポジティブ（積極的）な言葉でネガティブ（消極的）な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない？」と誘われたら

—□どう？

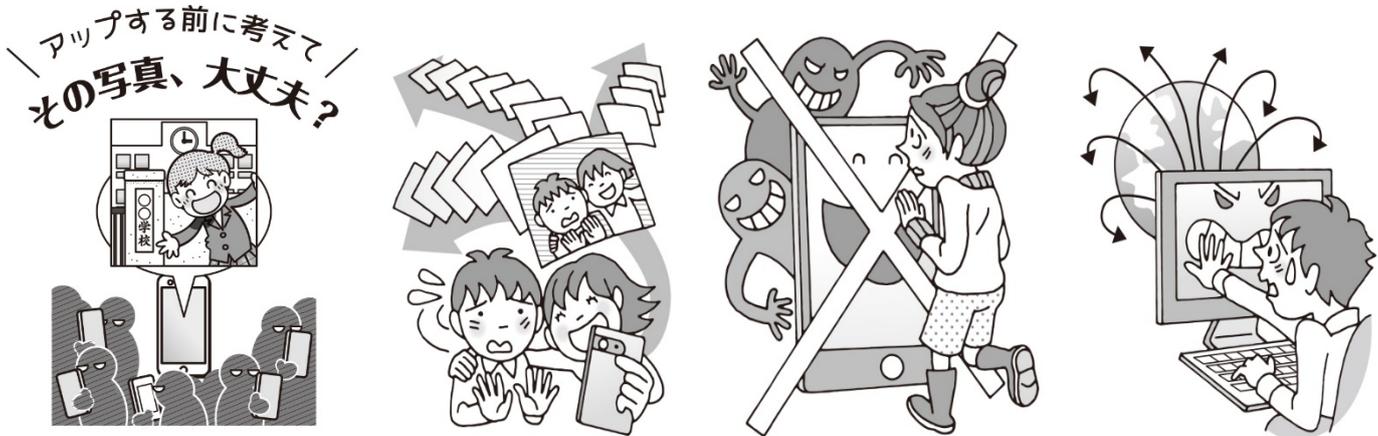
誘ってくれてありがとう **P**

でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ **N**

20歳になったら一緒に飲もうね **P**

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってください。

携帯電話やスマートフォンの使用について気をつけよう!!



★友だちの写真を無断でアップしない★SNSで知り合った人に会わない★ネットに悪口を書き込まない 等

冬休みを健康で過ごせるようにしてくださいね。

始業式で皆さんの笑顔に会えることを楽しみにしています。