

# ほけんだより



令和6年12月2日  
東郷学園義務教育学校  
保健室

## 12月の保健目標 「冬を元気に過ごそう」

冬の寒さも本格的になってきました。そういう中、12月5日(木)の校内持久走大会・学級対抗駅伝競走大会に向けて、校庭で元気に走り、練習している姿をみると、なんだかこちらまで元気をもらえます。

さて、早いもので2024年もあと1か月となりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか。1年の終わりを元気いっぱいにご過ごせるように、**早ね・早起き・朝ごはん**で生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。



### ハンカチ・ティッシュは大丈夫？



みなさん、毎日ハンカチ・ティッシュは持ってきていますか？爪は短く切っていますか？毎日健康で元気に過ごすためにも、ハンカチ・ティッシュはとても大切です。みなさんが、せっかく石けんなどでいねいに手を洗っても、不潔なハンカチや洋服でふいたら意味がありません。毎日清潔なハンカチ・ティッシュを持ってきました。また、爪もこまめに切って清潔に保ちましょう。

### 感染症に負けない強い身体をつくろう！

鹿児島県でも、インフルエンザ患者数が増えており、学級閉鎖が行われた学校も出ています。インフルエンザも、新型コロナウイルス感染症も、自分でできる感染症対策をしっかりと続けることが大切です。自分のために、みんなのために・・・できることを続けていきましょう。

9年生は、もうすぐ高校受験のシーズンがやってきます。みなさんができる応援は、体調を整えて、風邪やインフルエンザを流行らせないことです。基本的な感染症対策を続けていきましょう。

## 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。

### 空気感染



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。

### 接触感染



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。

### 飛沫感染



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、ウイルスを追い払きましょう。

心と体はとてもなかよし



12月10日は  
世界人権デー

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ち  
でいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、  
誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も  
聞くことができ、目の見えない人も  
見ることができる言葉だ  
マーク・トゥェイン

やさしさほど強いものは  
なく、本当の強さほど  
やさしいものはない  
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉  
でも、ずっとずっと心にこだまする  
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも  
見えないけれど「こころ  
づかい」は見える  
「思い」は見えない  
けれど「思いやり」は  
だれにでも見える  
みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に  
響いた言葉はありますか？

「うざい」「きもい」「バカ」……。  
これらは心にぐさりとささるトゲト  
ゲした言葉で、人から言われたら悲し  
くなったり深く傷ついたりします。  
反対に「ありがとう」「大丈夫？」「がん  
ばったね」等を言われると心がほんわ  
かと温かくなります。このように言葉  
には大きな力があり、たった一言でも  
人を嫌な気持ちにさせたり、逆に幸  
せな気持ちにさせたりします。だから  
こそ使い方には十分気を付けたいで  
すね。ふだんから自分が言われたらう  
れしい言葉をたくさん使うようにした  
いですね😊  
SNSは表情や雰囲気が見えないの  
で、トラブルにつながることもありま  
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。