



R6.12.2

「冷えは万病のもと」と言われるぐらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。お腹が痛い、寒気がする・・・などの理由で、保健室に湯たんぽを借りに来る生徒も出始めました。本格的な寒さが到来する時期です。「温活」を毎日の生活に取り入れてみませんか？

もうすぐ冬休み
* 思いっきり *
がんばる
楽しむ
ための
合言葉
*

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ** くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう

寒いつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

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、ウイルスを追い払いましょう。



SNSの使い方を考えよう
いろいろ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。

