



ほけんだより 12月号



夢野台高校
保健室

12月になって、日に日に寒くなり冬本番です。みなさん体調はいかがですか？本校でもインフルエンザ罹患者が出て、神戸市内では各区の小学校で学級閉鎖が行われるなどインフルエンザが流行し出しました。いつもの繰り返しになりますが、インフルエンザ対策も、まずは睡眠時間をしっかり確保して3食きちんと食べて体調を整えるところからスタートです。そしてまめに手洗い！まめにマスク！昼休みにはみんなで協力して教室の換気を行ってください。

今年もあと1か月を切りました。どんな1年でしたか？
来年も心に響く出来事や出会いのたくさんある良い年になりますように。



もうすぐ冬休みです ☆

期末考査が終わるともうすぐ冬休みですね。冬休みはちょっと気を抜くと夜更かし朝寝坊の生活になったり、クリスマスやお正月でごちそうを食べ過ぎたり、生活リズムが乱れがちです。朝は学校に行く時と同じ位の時間に起きることを心がけて、夜も日付が変わるまでに布団に入るようにしましょう。食生活では意識して、炭水化物（米、パン等）・タンパク質（肉、魚等）・脂質・ビタミン/ミネラル（野菜、果物等）をバランスよく摂るようにしましょう。

3年生は受験勉強で夜が遅くなる人が多いと思いますが、入試本番は大体午前中の早い時間から行われます。夜型の勉強スタイルを続けて、夜中に頭が冴えたり朝からぼんやりという生活では本末転倒ではありませんか？当日だけ早起きしても頭は働いてくれません。入試を受ける時間帯に一番集中できるような生活リズムを今からしっかり作っていきましょう。

***** これだけではできるようにならず *****

応急手当 はじめの一步

<p>洗う</p> <p>こんなときにするよ</p> <p>すり傷</p> <p>水道の水で汚れを洗い落とします</p> <p>目やまが入ったとき</p> <p>洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p>	<p>冷やす</p> <p>こんなときにするよ</p> <p>だぼく</p> <p>氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み</p> <p>やけど</p> <p>水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p>	<p>押さえる</p> <p>こんなときにするよ</p> <p>切り傷</p> <p>清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます</p> <p>鼻血</p> <p>小鼻をつまんで少しづつむきます</p>
---	--	---

あたりまえのことかも知れませんが、冬休みに入る前に応急手当について再確認！

土日や年末年始など保健室が閉まっている時に部活でケガをしまったり、校外での活動中に何か起こった際にはまずこれらの応急手当てを自分でできるようにしましょう。そして、顧問の先生に報告し必要に応じて病院受診をしましょう。

病院を受診した際には後日スポーツ振興センターの書類を保健室に取りに来てください。

12月10日は 世界人権デー



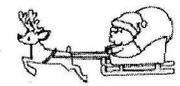
「人権」とは、人間が人間として、生まれながらに持っている権利のことです。世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、その自分と同じようにほかの人を大切に考え、行動することです。



自分の考える「フツウ」が隣の人の「フツウ」と一緒とは限らない。自分の思いと目の前にいる人の思いが必ずしも同じとは限らない。「あたりまえ」は人の数だけあってそれぞれに違う。出会って、話をして、たとえ分かり合えなくても、それぞれを尊重し、加害せず、そっと存在を認め合える世界になればいいと思います。

誰でもいつでもどこでも、大切にされて守られる権利があります。みなさんはみなさんのそのままで、大切な大切な存在です。



年末年始 急な病気で あわてないために

年末年始の急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院を確認しておきましょう。神戸市には「病院？救急車？今あいている病院はどこ？」と迷った時の電話相談窓口があります。

＃7119（24時間年中無休）に電話をすると受診可能な医療機関の案内、緊急性・受診の必要性の判断をしてくれます。覚えておいてください！

（繋がらない場合は
☎ 078-331-7119 へ）

街なかで「だれでもトイレ」という表示を見て、「だれでもいいなら、普通のトイレより広いしこっちに入ろう！」と思ったあなた。

「だれでもトイレ」はだれでもトイレ

「だれでもトイレ」には「通常のトイレ利用が難しい人はだれでも」という言葉が隠れています。

上のマークのような、車イスや乳幼児を連れの方、また、外見からは判断できないオストメイト（人工膀胱の利用者など）や、LGBTなど通常のトイレが使いづらい人が利用するためのものです。

街なかを探し回ってやっと見つけたこのトイレを、使用しなくてもいい人が占領していたら…。

通常のトイレが使える人は、緊急時を除いて利用をひかえましょう。

教育相談予定

12月	1月
6日(金) 午後	10日(金) 午後
20日(金) 午前	17日(金) 午前
	24日(金) 午後

<相談場所>
カウンセリングルーム

<相談時間>
午前… 9:30~12:30
午後… 14:00~17:00



*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。

期末テストが近づいてきました！

12月は期末テストがあるので、風邪を引かないようにうがい手洗いや換気など対策をとって体調管理に気を付けましょう。



カゼ・インフルエンザの流行は

みんなでSTOP!

自分が
かからないために

みんなが
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる
- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

もし風邪が"お"になってしまったときは、湯気が"た"っている温かいスープなどで、鼻の通りをよくしたり、のどが痛いときは冷たいお茶や、熱すぎるものは避けて、のどごしのいいプリンやゼリーを食べるようにしましょう。

熱があるときは。
水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

下痢のときは。
人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつかるときは。
湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

かぜのときは。
温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものもいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

のどが痛いときは。
冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

保健委員が風邪対策のために換気をするコトがあります。寒いけど、我慢して協力をください！

☆ ♪ 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

ぶ 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

～冬休みの過ごし方～



・早起き

寒い朝は布団から出るのがつらい…。そんなときは、暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定すると楽に起きれるかもしれません。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と日の光が部屋に入ってきて体を目覚めさせるホルモンが出やすくなります。

令和元年の年を健康に過ごすことはできましたか？今年もあと残り少なくなっています。寒い日が続きそうですが「ぶゆやすみ」を守って新しい年をおかえしましょう。

今月の担当は…
生徒保健委員会
年 組
(.)
年 組
(.)

