



R7. 12. 4  
石橋中学校 保健室

今年のカレンダーも残り1枚になり、すいぶん冬らしくなってきましたね。朝は布団が恋しい季節ですが、1日中寝ているわけにはいきません。食事はエネルギーを生み出し、体温を上げる効果があります。寒い冬こそ頑張って起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。



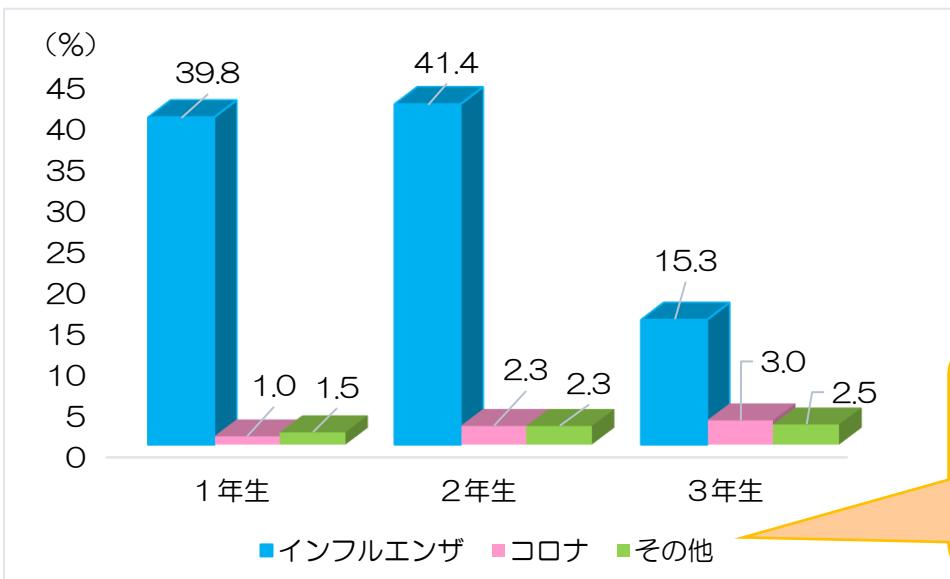
## 12月保健目標：室内の換気に気をつけよう

栃木県内

## インフルエンザ警報レベル超える！

栃木県内では、昨シーズンより6週早く、インフルエンザの患者数が注意報レベルを超えるました。本校でも、11月に入った頃からインフルエンザに感染した生徒が増え始め、1・2年生は学年閉鎖の措置を取りました。空気が乾燥し、ウイルスが活発に活動する季節です。手洗い・うがい、換気、マスクの着用などの予防を徹底しましょう。

### 石橋中の感染症罹患状況(～11/28)～学年別の罹患率～



### その他…

マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎、百日咳などの感染症の報告もありました。



## 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。





昭和23年（1948年）12月10日、国際連合第3回総会において、全ての人民と全ての国とが達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が採択されました。採択日である12月10日は、「人権デー」と定められています。

『人権』とは、人が人として生まれながらにも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・強さの『人権』をもっています。『人権を守る』ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じように、他の人を大切に考え、行動することです。

みなさんは、友達や家族の人に温かい言葉をかけていますか？ ひどい言葉を投げつけていることはありませんか？ 相手の気持ちを考えた行動ができるかもしれません。ぜひ、この機会に、自分の行動を振り返ってみてください。

## SNSの 使い方を 考えよう



SNSは簡単に色々な人とつながることができます。ですが、簡単で楽しい反面、使い方によっては、思わぬことで友人同士のトラブルになったり、誰かを傷つけてしまったり、大きな事件に巻き込まれたりする危険性もあります。気をつけましょう。



### 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あります。



### 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ある。



### 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。

## 教育相談

### が始まります！



今月は、生徒全員が担任の先生とじっくりお話をする「教育相談」があります。普段気になっていること、悩みや不安、友達のこと、好きな教科や苦手な教科、部活動のことなど色々なことを担任の先生とお話をします。普段はゆっくり話す時間がないと思います。ぜひこの機会に色々お話ししてみてくださいね。

また、職員室前には「相談ポスト」もありますので、ぜひ活用してください。



### 保護者の方へ

インフルエンザやコロナウイルス等の感染症と診断された場合は、放課後を待たずわり次第早めに学校への連絡をお願いします。また、体調の優れない時は、無理をせず自宅で療養をしたり、早めの受診をお願いします。リバーバーへの入力もお願いします。