

ほけんだより12月

2019年12月 岸和田市立久米田中学校 保健室



今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？

できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。

寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。

☆☆せきエチケット？☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

せきやくしゃみでウイルスが飛ぶ距離はだいたい1～2メートルくらいです。なにも対策をとっていないと、ウイルスはどんどん人にうつっていきます。『せきエチケット』とはウイルスを周りの人にうつさないためのマナーです。

- せきやくしゃみをするときは、人から顔を背けてしましょう。マスクをきちんとつけて周りの人にうつさないようにしましょう。



- マスクをつけていないときは、口や鼻を塞ぎましょう。手の平で受けてしまうと触ったものにバイキンを広げてしまうので、すぐに石けんで洗うようにしましょう。

☆☆骨の役割を知っていますか？☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

骨はからだの外からは見えないので、その様子がわかりにくく、普段はあまり意識しないことが多いでしょう。けれど、からだを支えたり、動かしたりするためにはなくてはならないものです。骨の役割を知り、生活を見直しましょう。

① からだを支える



立った状態や座った状態などで体重を支え、姿勢を保ちます。

③ カルシウムをたくわえる



からだにあるカルシウムのうち99%は骨にたくわえられます。

② からだを守る



からだの中にある脳や内臓を外からの衝撃から守ります。

④ 血液を作る



血液は骨の内部にある骨髄で作られます。

骨を強くするには、毎日の食事でカルシウムをとることが大切です。また、適度に運動をして、筋肉をじょうぶにしましょう。そして、しっかり睡眠をとって、じょうぶな骨を育てましょう。



☆☆手洗いのポイント☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



石けんでしっかり手を洗いましょう。洗い残しが多いのは指や爪の間です。



きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょ。服で手を拭くのはやめましょ。