

# OASIS

(ほけんだより) 12月号

令和4年12月1日  
松原第四中学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中は暖かいことも多いので、寒暖差で体調を崩す人も増えています。

楽しい冬休みは目前に迫っています。2022年の締めくくりをし、新しい年を迎えましょう。

## 感染症予防の3原則!

かんせんけいろ しゃだん  
**感染経路の遮断**  
てあら しゆし しょうどく  
手洗い、手指消毒、  
マスク



かんせんげん じよきよ  
**感染源の除去**  
ひとのみつ せつしよく  
人との密な接触や  
人混みを避ける

ていこうりよく たか  
**抵抗力を高める**  
じゆうぶん えいよう すいみん  
十分な栄養・睡眠、  
適度な運動

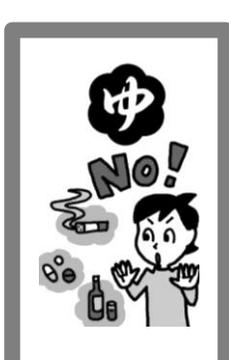


新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する可能性があると言われています。年末年始は特に外出する機会が増えるので、今までできていない感染対策をよりきちんと行う必要があります。感染症をしっかりと予防し、新学期には元気で登校してくださいね。

## 冬休みの過ごし方



ふ  
振り返ってみよう  
この一年



ゆ  
誘惑に負けないで



や  
やすみ中も早寝  
早起き朝ごはん



す  
スマホの  
やり過ぎ注意



み  
密を避け  
感染対策を



冬休みはクリスマスやお正月などのイベントが多く人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられたらどうしますか？

みなさんはタバコやアルコールが心と体に様々な害を及ぼすため、未成年者

は法律で禁じられているということを知っているはずですが、もし誘われたら、きっぱり断ることができるか、それとも好奇心やその場の雰囲気に乗ってしまうか、そこが大きな分かれ道です。

自分自身の心と体の健康はもちろん、今頑張っていることや、これから頑張ろうとしている事への影響も少なくありません。

なぜ『未成年者の喫煙や飲酒が法律で禁じられているのか』という事をしっかりと考えて、誘惑に対して強い気持ちできっぱりと断るようになってください。

## 寒い冬、健康的に体温を上げてみよう!!

体温が上がると体の免疫力が上がるといわれています。まずは日常生活の中でできることから始めてみましょう

### ●体温を上げるために

- ①朝起きたら、まずカーテン等を開け、太陽の光を浴びて体内時計をリセットする。
- ②しっかり朝食をとって、体温をアップする。起きてすぐに冷たい水を飲むと体温が下がるので、白湯を飲むこともお勧めです。
- ③ウォーキングやスクワットなど、足を使う運動をする。
- ④シャワーですまわずに、ぬるめのお湯にゆっくりとつかる。

## ポケットに手を入れて歩くと危険です

寒くなってきたので、ポケットに手を入れたまま歩いている人をよく見かけるようになりました。「寒いから」というのはわかりますが、もしも滑ったり転んだりしたときにすぐ手をつくことができないため、鼻や歯を打つなどの、大きなケガに繋がる恐れがあります。

歩くときはポケットから手を出しておくようにしましょう。

また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。

シャツを着る、長い靴下をはく、厚めのタイツをはくなど、体全体を温めることも効果的なので、是非試してくださいね。

