



北島中学校  
R4年 12月



## 学校保健委員会について

毎年11月頃に、学校医の先生方やPTAの代表の方、教職員が集まって学校保健委員会を行っています。新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度も資料のみの開催となりました。

今年度は、学校医の小松原慎司先生に、保体委員会のみなさんの整形外科に関する質問にご回答をいただきました。今月のほけん便りの裏面に載せていますので、ぜひ読んでください。



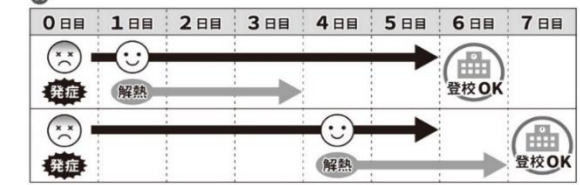
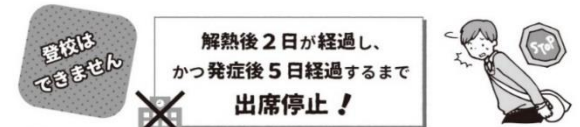
寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は、食生活や運動習慣を見直して、冬を元気よく過ごしましょう。



### インフルエンザ等の感染症に気をつけよう!

県内では新型コロナウイルスの流行が続いていますが、インフルエンザの流行が心配な季節になってきました。インフルエンザは出席停止扱いになります。出席停止期間を知っておくとともに、手洗いや換気等の基本的な感染症対策を続けましょう。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう



## あなたのウイルス防御力どれくらい??

### 家で

- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)



### 採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点 /100点



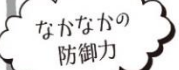
### 外で

- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



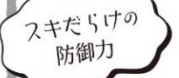
81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。



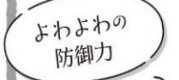
61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!



31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守るということを忘れないで。



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

### SNSについて、正しいのはどれ?

A 1年以上連絡をとっている人なら安心  
B 学生のノリなら何でもOK  
C 投稿をすぐに消せば誰にも見られない

どれも正しくありません

TwitterやInstagram、TikTok、LINEの人とつながりますが、使い方次第ではなどの「SNS」は、便利で簡単に世界中の加害者にも被害者にもなってしまいます。

加害者になる例  
・線路に降りて動画撮影 → 鉄道営業法違反など  
・知らない人を撮影して無断で投稿 → 肖像権の侵害など

被害者になる例  
・「同い年」と言う子に画像を送る → 脅迫やポルノ被害など  
・近所で撮影した画像を載せる → 付きまといや個人情報の特定など

その投稿を保存されたら...完全に削除するには膨大な時間がかかります。投稿する前に、一度立ち止まって考えてみましょう。

