

# ほけんだより

**12月号**  
大庄北中学校保健室  
R7.12.12



12月は締めくくりの月。やり残したことはないか、少し立ち止まって見直す時期でもあります。気になっていた体調のこと、先のばしにしていた受診や検査についても、この機会に済ませておく目安ですね。忙しい時期こそ、体の事を後回しにしないことが大切です。すっきりした気持ちで新しい年を迎える準備をしましょう。

## サブクレードK? 名前は強めでも基本の予防で!

11月後半、本校でもインフルエンザのスピード感染で、学級閉鎖の措置をとりました。現在は発生数として減少傾向にあります。今期は、変異株『サブクレード K』が急速に流行...というニュースを聞き、なんだかいかにも強そうな名前ですが、症状や重症度は従来の季節性のインフルと変わらないともいわれています。ただ、年末年始は、会食や出かける機会も多いので、基本の予防対策をしっかりと意識していきましょう!

### 冬休み元気で過ごすポイント



ごちそうの前に手洗いをルールに  
みんなで声をかけあおう

人混みは“サクッと参拝・サッと退散”  
滞在時間が短いほど安全度アップ

3つの首をあたため免疫UP  
首、足首、手首を冷やさない



食べすぎたら“胃にも冬休み”  
胃が弱ると免疫ダウン



睡眠は“免疫の充電タイム”  
夜更かしはバッテリー切れのもと

換気は“ウイルス追い出しタイム”  
こもった空気をしっかりリセット

## 好きだから? それって支配?

12月は人権週間。2年生のデートDV講演会を実施したこともあり、保健室前の掲示板を『デートDV』にしています。「好き」の中に、相手をしぼる言動はいらない。デートDVは“人権”にかかわる大切な問題です。保健室の前を通った時に、ぜひ読んでみてくださいね~



### 人権は、だれもが安心して過ごすための土台

1・2 学期には、人を傷つけるような言い方を耳にしたことがありましたが、最近はそうした場面が少なくなっているように思います。“言葉の影響”に気づく人が増えている証です。「それはおかしいやろ」「大丈夫?’’の気づきのひと声が、学校の空気を優しくしていくんだと思います。

## 『アクティブレスト』って知ってる?

「つかれたら...寝る」そんなイメージが強いかもしれませんが、回復には“積極的休養”という方法もあります。それがアクティブレスト=積極的な休養です。軽いストレッチや散歩、キャッチボールやランニングなどの運動に加えて、友だちと少し話す・鼻歌を歌う・推しの動画でふっと笑うといった“気持ちをゆるめる時間”も回復のスイッチになります。心と体がほぐれると、集中力もすっと戻ります。特に、受験生の皆さん! 冬休み行き詰ったら...「少し動く+少しゆるむ」のリセット術を試してみてください!



## 未成年の飲酒クイズ~



Q: 以下のうち、正しいのはどれでしょう~

- ① 成長途中の脳はアルコールの影響を受けやすく、記憶力にダメージが出ることがある。
- ② 未成年の肝臓はアルコール分解がゆっくりで、少量でも急性アルコール中毒になりやすい。
- ③ 飲ませた大人も法律で処罰されることがある。



正解は...全部が〇です。冬休みのちょっとだけ~の誘惑にはのらないようにしましょうね。良い年末年始を...