

ほけんだより



令和6年12月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べる事で歯が丈夫になるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも・・・本当の歯みがきも忘れずにしましょうね。

冬に多い感染症

寒さの厳しい季節がやってきました。空気が乾燥し、気温が低くなるこの時期は、インフルエンザ・RSウイルスなどの呼吸器感染症や、ノロウイルス・ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。今年はマイコプラズマ肺炎の感染も多いです。



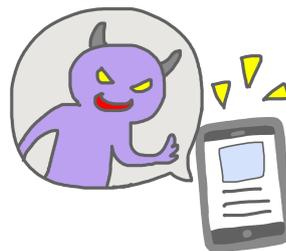
感染予防の基本は、「手洗い」「咳エチケット」「換気」の実施

「症状がある時は自宅で過ごす」ことで周囲への感染を防ぎましょう

SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができる SNS は楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。未成年でも簡単に被害者にも加害者にもなってしまいます。



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。



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。



自分や知人の写真を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。

スポーツ振興センターの

手続きはお済みですか？

学校の管理下でのケガ等は、スポーツ振興センターの給付の対象です。病院や処方箋薬局で記入していただいた書類は、忘れずに保健室までご提出をお願いします。

※療養に要する費用の総額が5,000円以上のものが対象

みなさん、1年間本当にお疲れさまでした。自分自身をいっぱい労わってあげてくださいね。寒い日が続きます。体調に気をつけて心穏やかに冬休みを過ごしてください。

新学期、みなさんに会えるのを楽しみにしています。

保健室一同

