



令和6年1月10日
柏市立風早中学校
保健室

2024年が始まりました！みなさんは今年の目標をもう決めたでしょうか。どんな目標を達成するにも努力を続けることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要不可欠。ぜひ、自分の健康目標も決めてみてくださいね。今年もよろしくお祈りします。



手洗いで 感染症予防



12月に衛生点検を行った結果、「石けんを使用した手洗い」はできていました。しかし、「ハンカチで手を拭く」という項目がどの学年もあまりできていませんでした。ジャージで拭いたり、髪の毛を触ったりする姿が見られますが、それではせっかくキレイに洗った手に、新たにばい菌がついてしまいます。手を洗うときには、ハンカチを使用しましょう。

せっけんの仕組み

汚れを落とすのは石けんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行きわたります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

**感染症対策には
やっぱり手洗い！**

石けんを泡立てて
すみずみまで！
二度洗いが
効果的！

最後はよく洗い流して 水気をふきとる



腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入れ換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)



保護者の方へ

新しい年になりました。今年もよろしくお願いいたします。

さて、この時期は様々な感染症が流行しやすいです。手洗いや換気などの感染症対策はもちろん大事ですが、規則正しい生活習慣も感染症を予防するためにはとても大切です。来室状況を見ても体調不良になるのは、寝不足や朝食を食べていないお子様が多いです。学校でも引き続き、生活習慣について指導していきますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

また、冬休み中に歯科や眼科等の病院を受診した場合は、治療報告書の提出をお願いいたします。

