

ほけんだより 12月

令和4年12月 清風学園

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違って、大晦日に夜ふかしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう！

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いはきっぱりと断ろう！

やすみ中も規則正しい生活をキープ

一日の利用時間を決めてそれを守ろう！

みつを避け引き続き感染対策を

自分の平熱を知っていますか？

ふ

やうやくに負けないで

ゆ

早寝早起き朝ごはんが基本です！

す

スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

み

手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！

冬休みも生活リズムを整えよう

自分の平熱を知っていますか？

- 大切なのは
- ・保温・保湿
 - ・栄養
 - ・睡眠・休よう

具合が悪いときは早めに休もう

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動

感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。

手洗いを忘れずに

抵抗力アップ！

しっかり栄養 → 感染症予防

12月1日は世界エイズデー

12月10日は世界人権デー

クリスマスのへえ〜そうなんだ！

予防の第一歩は「正しく知ること」

12月1日は世界エイズデー

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事したり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。でも、コンドームを正しく使用しない性行為

には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。

あなたがどちらをえらびますか？

あなたが育つべき力

聞く力を育てよう

自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く（途中で口を挟まない）

表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する

相手の気持ちを理解する（相手が大切にしたいと思っていることを尊重する）

12月11日は「胃にいい(1211)」で、胃腸の日

胃腸にやさしい生活を！

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる

洗い残し多発！手洗いの要注意ポイント

- 指先と爪の間
- 親指・手首
- 指と指の間

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるよ！とされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がどんどん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられがちです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたいのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう？ ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん

「ポケットに手」はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒から」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてください。