

# ほげんだより12月号

貝塚市立第一中学校  
保健室  
令和5年12月

12月は、インフルエンザによるお休みの方が多かったです。  
今年かかったのにまた?の人や、今までかかったことなかったのに...の人も。

## 結局... ウイルスはどこからやってくる?

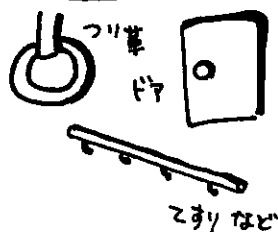
### 空気感染



窓を閉め切ったままの教室や廊下には、  
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいます。  
それを吸いこむと...

教室や部屋は閉め切ったままにせず、  
空気の通り道を作って、数分程換気しましょう。

### 接触感染



ドアのがや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスが  
ついていることがあります。ウイルスを角虫った手で口や鼻を  
触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも。

石けんを使った手洗いが大切です。  
他にもクセで口もを角虫ったりしていないか気をつけましょう。

### 飛沫感染



咳やくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが  
飛び散ります。それを吸いこむと...



咳やくしゃみが出る人は、マスクをつけて飛沫を防ぎましょう。



急なくしゃみや咳は、腕やハンカチでおさえましょう。

風邪かな? 何が大切? と思った時には



脱水状態にならないように  
意識的に水分をとりましょう。

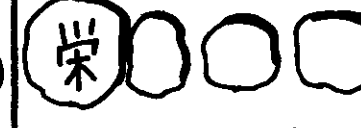


冷たいものより  
室温のものの方が  
おススメ

答: 水分補給



ゆっくり休むのが一番。  
休むことで、体にある  
回復力や病原菌と  
戦う力を高めることが  
できます。答: 睡眠をとる



細菌やウイルスと戦うために  
食事をしましょう。

おかゆややわらかいうどん  
などがおすすめです。



のどが痛いときは  
ゼリーなどの  
食べやすいものを  
とりましょう。  
答: 栄養補給

## 冬休みの約束

冬休みはバがソワソワする季節ですが  
トラブルも多々あります。保護者の人といかり話しましょう。

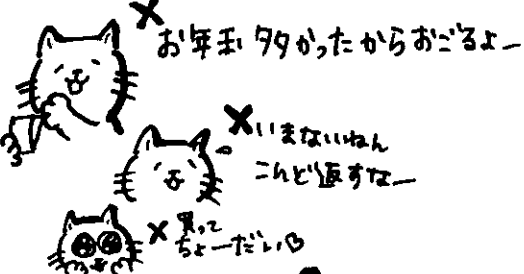
Who 誰と。  
Where どこへ。  
What 何しに。  
When いつ帰る。

出かける時は保護者へ伝え  
ましょう。



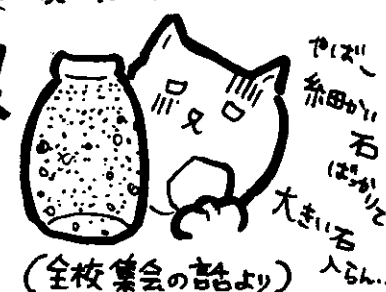
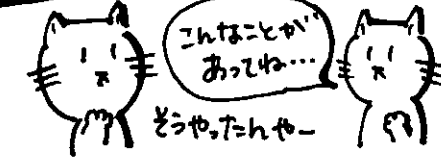
## お金の貸し借り、あげる、もらう。

おごる、おごらせるは X!!



## ゲーム、スマホの時間を決める!!

## 家の人と話す時間をつくる。



(全校集会の話より)  
予定の立て方を石で例えていまして  
先に大きい石(大切な用事)を入れて  
スキマ時間を小さな用事などで埋めると  
いいですよ。

令和5年度 第71回大阪府学校保健・安全研究大会 実施要項【保護者用】

1 趣 旨 大阪府内の学校保健・安全関係者が一堂に会し、当面の学校保健・安全に関する諸問題について研修を行い、本府学校保健・安全の発展及び推進を図るとともに、学校・地域・家庭の連携による子どもの生活習慣を通じた健康づくりを推進する。

2 主 催 大阪府教育庁 大阪府学校保健会

3 日 時 令和6年1月25日(木) 13:00~16:00

12:30	13:00	13:10	13:55	14:20	14:30	16:00
受付	開会	(1) 研究発表 ① ② ③	記念品 贈呈	講評	休憩	(2) 講演
						閉会

4 開催場所 大阪市中央公会堂 大阪市北区中之島1丁目1番27号 (別添案内図参照)

5 参加対象 (1) 大阪府内の学校園の学校医・学校歯科医・学校薬剤師  
(2) 大阪府内の学校園の保健主事・養護教諭並びに学校保健・安全関係者  
(3) 市町村教育委員会の学校保健・安全担当者  
(4) 保護者及び研究発表校の児童・生徒

6 内 容

(1) 研究発表

- ① 小学校の部  
和泉市小学校教育研究会保健部会  
「子どもたちが主体的に取り組む委員会活動~うわぐつせいけつプロジェクト~」
- ② 中学校の部  
高石・忠岡養護教諭部会  
「インターネットとのつきあい方~生徒保健委員会の活動を通して~」
- ③ 高等学校の部  
府立とりかい高等支援学校 生徒保健委員会  
「ハミガキ100%大作戦!リターンズ」

(2) 講 演

- 歯と口の健康を通して、子どもたちの健全な未来を創る  
「おくちからだプロジェクト」  
ライオン株式会社 サステナビリティ推進部 高橋 典子
- 「学校現場の歯科に関わる取り組み」  
公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所 福田 真紀

7 申込方法

参加については、令和6年1月15日(月)までに以下の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にて下記申込先に送付してください。

<申込先> 大阪府教育庁 教育振興室 保健体育課 (担当:村垣)  
〒540-8571 大阪市中央区大手前3-2-12  
TEL 06-6944-9365 FAX 06-6941-4815

申込FAX番号: 06-6941-4815

大阪府教育庁 保健体育課 村垣 あて

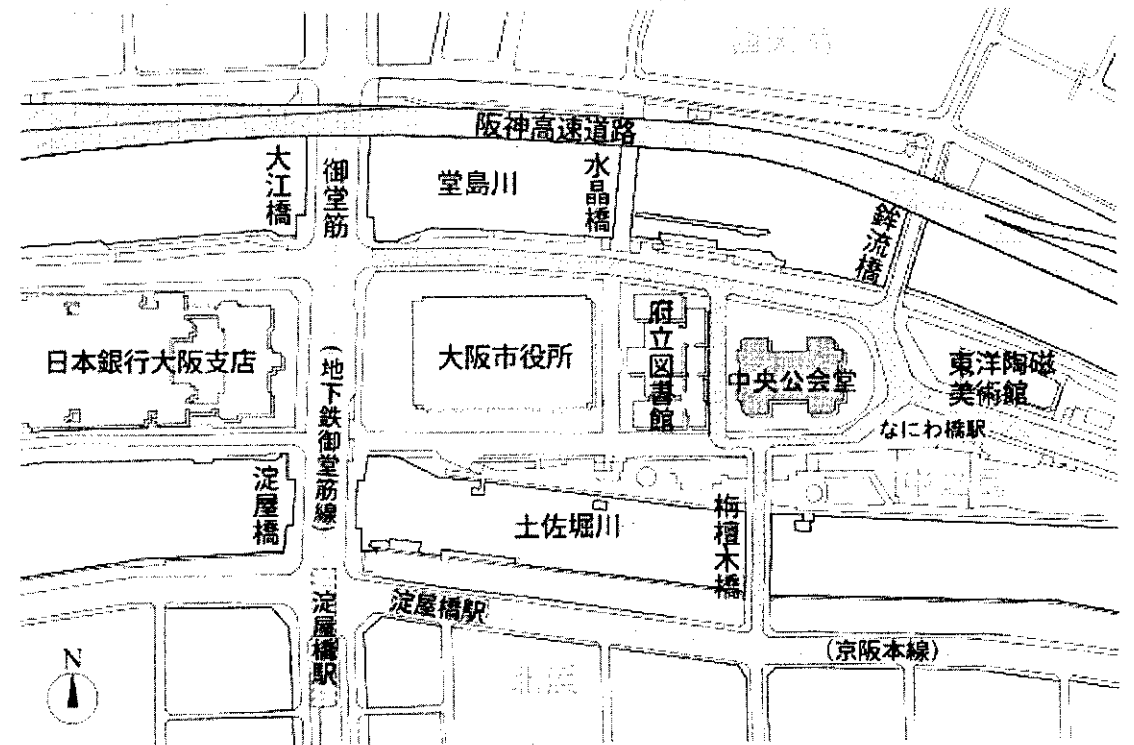
『令和5年度 第71回大阪府学校保健・安全研究大会』申込用紙

- ・参加費、資料代は無料です。おひとりにつき1枚お申込みください。
- ・会場定員数の関係等により参加をお断りする場合に限り、当課からご連絡いたします。

お名前		
児童生徒等の所属学校名		
ご連絡先	(電話)	(FAX)

大阪市中央公会堂アクセス

所在地 〒530-0005 大阪市北区中之島1丁目1番27号



最寄り駅

Osaka Metro	御堂筋線	淀屋橋	<1>番出口から約 400m
	堺筋線	北浜	<19>番出口から約 250m
京阪電鉄	本線	淀屋橋	<1>番出口から約 400m
	中之島線	なにわ橋	<1>番出口から約 100m
大阪市営バス	8号系統	淀屋橋 (市役所前)	約 400m
	62号系統		
	88号系統		