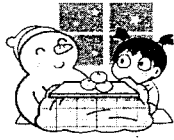


保健だより 12月



2020年12月 貝塚市立第二中学校 保健室

いろいろなことがいつもとは違った2020年もあと1か月となりました。しんどかったこと、良かったことなど、それぞれあったことと思いますが、しんどかったことは次へのステップに、良かったことは前に進む力になります。今年積み重ねてきたことを、新しい年へのエネルギーにして、心もからだも健康に2021年を迎えられますように。

NO! お酒はいつでも・どこでもきっぱり

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ?

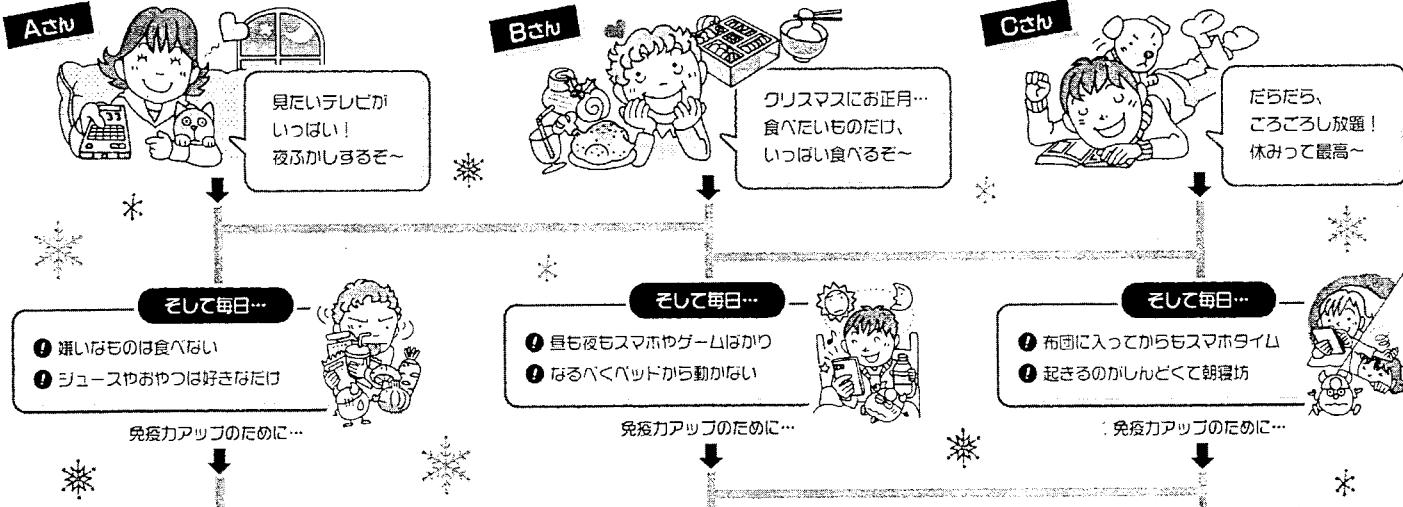
- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



成長期の今、自分の体を守りましょう!

免疫カアップ! あみだくじ

普段の日でも、休みの日でも、ついついこんな過ごし方をしていませんか? ウイルスに負けないためにも、免疫力を上げる生活習慣にチャレンジ!



新型コロナウイルスの感染が拡大しています。また、風邪やインフルエンザも流行する季節です。一人ひとりの心がけて、自分と他の人の命を守りましょう。

マスクは必ずつけましょう!

手洗い
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク
しぶぎと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度
インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

こまめな換気
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

使った後も気づかぬ... 洗えるマスクは外した後の手洗いを忘れずに

