

# ほけんだより 12月号

R6年12月9日  
宇和島南  
中等教育学校  
保健室

12月に入り、急に冷え込むようになりました。  
これから寒さも厳しくなります。感染症が増えてくる時期ですので、日頃から手洗いや体調管理を十分にし、元気に年越しをして3学期を迎えましょう。

## スポーツデイを楽しむために気をつけて欲しいこと

いよいよ、期末考査も終わり、今年最後の学校行事、スポーツデイです。  
けがの無いように、十分に準備運動をして、無理をせず、休養を取りながら楽しみましょう！  
特に6年生は受験を控えた大事な時期です。けがのないよう、気持ちは熱く、競技中は冷静に楽しんでください。



前日の夜は、睡眠時間を十分とってゆっくり休養



朝食はしっかり食べて、エネルギーを補給



爪を切っておく



準備運動で  
けが予防

準備運動やクールダウンを念入りに行う



こまめに水分を補給をする  
十分な量のお茶を持ってくる  
汗拭き用のタオルも忘れずに



無理せずに、適度な運動と休養を心がける

AEDの設置場所を知っておこう！

本校の設置場所

①自動販売機前 ②第3教棟3階トイレ前 ③体育職員室(携帯用)

# ウイルスはどこから来るの？

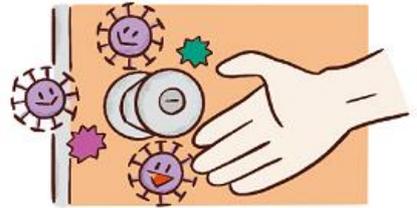
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

## 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

## 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

## 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## 感染症を予防しましょう

1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう！



外から帰ったとき、トイレの後、食事の前には、石鹸で手を洗いましょう。



これからの季節、手洗い・換気をして感染症予防に努めましょう。