



学校保健目標：自他の体・心・健康について考え、実感を通して生き方につなげることができる生徒

# ほけんだより 12月

2014年12月2日

上篠路中学校

保健室

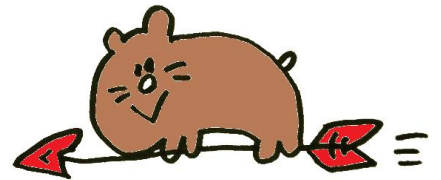
No.12

保健常任委員会の健康目標 12月：空気も心もRefresh!!



今年も残すところ、あとひと月を切りました。「光陰矢のごとし」月日が経つのは本当に早いものです。だからこそ、「一寸の光陰、軽んずべからず」の気持ちで、一日一日を大切にしていきたいですね。

みなさんは今年一年間、健康に過ごせましたか？ 1月から振り返って、寒い時期、暑い時期、いろいろな行事のとき…身体や心の調子がいまいちよくなかったこともあるでしょう。そのわけやきっかけ、どうやって元気になったかなどを見直してみてください。きっと、来年の生活をすばらしいものにする大きなヒントが見つかると思いますよ。受験生の皆さんは、気が抜けないときですね。体調管理には十分気をつけましょうね。



ちょっと寒いけど  
ガマンして…

## 換気で元気！



### ● 換気をしないとどうなるの？

- ① 頭が重く感じる、頭痛がする
- ② 集中力・記憶力が低下
- ③ かぜやインフルエンザのウィルスがたまる
- ④ アレルギーや喘息が悪化する
- ⑤ 様々な臭いがこもって不快

…など、からだによいことはひとつもありません。

### ● 換気のポイント

- ① 空気の通り道をつくる  
…教室の前後の窓とドアを開ける
- ② 窓は全開にしないでよい  
…こぶし大程度のすき間を開ければよい
- ③ 時間は5分程度でOK  
…移動教室の間に開けっ放しはNG！
- ④ 業間(10分休み)がオススメ



# 誘惑の多い冬休み、あなたは大丈夫？

冬休みはクリスマスにお正月など楽しい行事がいっぱい♪友達と出かけたり、パーティーをする人も多いかもしれませんね。しかし、そうした友達同士の集まりでは、いろいろな誘惑も多いものです。あなたは、友だちに気のすすまないことを誘われたら、どうしますか？



- A はっきり断らずに、相手に察してもらおうとする。  
例：「うーん…」「でも…」
- B 相手に対して攻撃的に断る。  
例：「どうしてそんなことしなくちゃいけないんだよ！」
- C はっきり断るが、相手も自分も傷つけないような断り方をする。  
例：「声をかけてくれたのはうれしいけど、私は〇〇だからやめておく」



仲のよい友だちや年上の人の誘いを断るのは難しいものです。  
でも嫌なことは、勇気をもって「NO」と言えることが大切です。  
上手に断るポイントとしては、

- ①相手自信を拒絶しているわけではないことを示す。
- ②断る理由をはっきり伝える。
- ③代案を出す。

などがあげられます。自分がいやだと感じることに誘われたとき、どうやって断ればいいのか、考えてみましょう。



気温も低く、乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行する季節です。  
「うがい」「手洗い」を基本に、換気をして湿度を保ち、しっかり予防しましょう！

## インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまでです。