

# すこやか



令和5年12月6日(水)

石垣市立名蔵小中学校

NO.9

保健室

\*おうちの人と読みましょう

## 12月の保健目標「かぜを予防しよう」

いよいよ2023年も最後の月となりました。地区音楽発表会では中学生のリコーダーアンサンブルのきれいなハーモニーに心が癒やされました！この週末には中体連の新人戦も控えていますね！中学生も小学生も忙しい毎日が続きますが、冬休みまであと3週間！風邪をひかないように手洗いや換気などの感染症対策を徹底しましょう。



カゼに負けない！  
あいうえお

**あ** たためる時は運動で  
体の中から

**い** えに帰ったら石けんできれいに手を洗おう

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**え** いようバランス心がけた食事です  
丈夫な体作り

**お** やすみなさい  
早めに眠って疲れをとろう

**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。  
来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

かぜ  
**風邪かな？**  
おもったら...

睡眠をとる  
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。



### 水分補給

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くらいのがオススメ。



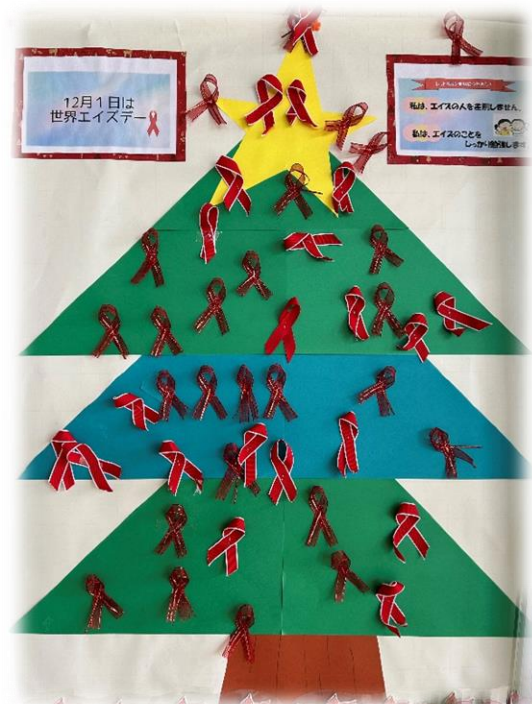
### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。





毎年12月1日は世界エイズデーです。名蔵小中学校では保体整備委員会を中心にレッドリボン運動に取り組みました。エイズという病気はHIVというウイルスに感染することで発症しますが、誤解や差別によってたくさんの方が辛い思いをしてきました。世界エイズデーでみんながエイズについて正しい知識を学び、また、病気によって人を差別することがないように人権についても考えていきましょう。



保体整備委員会の中学生が  
レッドリボンの取組について説明しました！

みんなが身につけたレッドリボンは保体委員会の小学生が作ったツリーに飾りました！



エイズはこんなことではうつりません



握手やハグ



同じものを食べる



便座



お風呂

