

保健室からのお知らせ

冬休みも

6318 運動

を意識して過
しましょう!



ほけんだより12月

残暑が厳しい8月に始まった2学期も、いよいよあと2日となりました。

みなさんは、学校行事を通じてとても成長しました。ぜひ、2学期の振り返りと新しい年を迎えるための準備として、冬休みを有効活用してください。体調管理はもちろん、普段なかなか時間がなくてできない掃除や片付けなど、家族の一員としてお手伝いを積極的にしてみましょう。きっといいことがありますよ!では、3学期の始業式に元気な顔を見せてくださいね。

上手に使うPNP法



友だちや親戚の人から、
飲酒・喫煙に誘われた!
悪いことだとわかって
いるから、断りたい。でも、嫌な気
持ちにさせたくない…何て言えбай
い? オススメは「PNP法」です。
ポジティブ(積極的)な言葉でネガ
ティブ(消極的)な言葉を挟むので
「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない?」と誘われたら

一口どう?

誘ってくれてありがとう P

でも、からだによくないから
飲まないと決めているんだ N

20歳になったら一緒に飲もうね P

断りたい、でも相手を傷つけない、
そんなときに使ってみてください。



12月10日に「薬物乱用防止教室」
で学んだことを覚えていますか?
しっかり断る勇気をもって冬休みを
過ごしてください。誘惑に負けない
ように…。

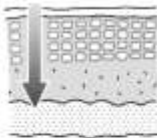
受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら

- 1 感染している人が口をつけたお
箸にはウイルスがついている可
能性があります。取り分けておくか、
大皿なら取り箸を使いましょう。
- 2 感染者が鼻をかむと手にウイル
スがつきます。その手でドアノ
ブなどに触ってウイルスを広めないう
ちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。
鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- 3 受験生自身もこまめに手を洗い
ましょう。アルコールの手指消
毒をプラスするのもいいでしょう。
- 4 感染者のせきやくしゃみでウイル
スが飛び散るので、感染者も
受験生もマスクをしましょう。マスク
を取り外すときには必
ずマスクのひもを持
つようにしまし
よう。



こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間
触れているためにやけどになるのが「低
温やけど」。皮ふの深部までダメージを
受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの
時間でなるの?

44℃▶3~4時間

46℃▶30~60分

50℃▶2~3分

起こる可能性
あるものは?

湯たんぽ・電気あんか・

使い捨てカイロ・電気こたつ・

電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電し
ながらふとんの中に入ると、
本体が50℃を超えることも!

そのまま
寝てしまうのは
絶対危険です!

