

# ほけんだより

令和3年12月24日  
白馬中学校 保健室

## 充実した冬休みを！

冬休みをぜひ充実させてください。充実の内容は一人一人違うと思います。「勉強する」、「部活をがんばる」ことが充実という人もいます。「体を休める」、「心を休める」、「読みたかったマンガを読む」、「ゲームをやる」、「友だちと遊ぶ」、「スキーやスノボをする」ことが充実という人もいます。自分にとって気持ちが満たされるような過ごし方ができると良いですね。その上で「やるべきこと」と「やりたいこと」のバランスを大事にしながらよい冬休みを過ごしてくださいね。



## コロナ、胃腸炎、インフルエンザ…冬は様々な感染症への注意が必要です

長野県は感染性胃腸炎が増加傾向です。コロナの感染レベルが下がり、手洗いへの意識が低くなっているためとの分析もあります。現在、コロナは感染が落ち着いている状況ですが、年末年始は人との接触が増えるため注意しましょう。インフルエンザも今シーズンは流行する可能性があります。“自分のため、周りの人のため”に基本的な対策を続けていきましょう！



## 冬休み中も健康チェックカードの記入をお願いします

冬休み中も、毎朝体温測定をしてください。熱があるときはもちろん、体調不良を感じたら外出はせず、家で安静にし、回復がみられない場合は早めに医療機関を受診してください。健康チェックカードは12月分と1月分の2枚を冬休み明けに学校に提出してください。



室内のウイルス対策

# 2つのかん

こまめにしよう！  
**かんき**



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！  
**かんそう**



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

冬は室内にすることが多くなりがち

## 困ったら 悩んだら 一人で抱え込まずに相談をしてください

### 相談先はいろいろあります

先月、1年生が白馬村の保健師さんから「心のSOSを出しましょう」という授業を受けました。悩みは一人で抱えず信頼できる誰かに相談をしてくださいという内容でした。

身近な人には話せないな、と思ったときにも相談できる窓口はたくさんあります。心が苦しいとき、絶対に一人で抱え込まないでください。ほけんだよりの最後にも相談窓口を載せてあります。

いじめ・不登校・友人関係等	学校生活相談センター	0120-0-78310	365日 24時間 無料
命に関するとき	こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064556	月～金 9:30～ 16:00
死にたいくらいつらいとき	長野いのちの電話	0570-783-556 (ナビダイヤル)	365日 10:00～ 22:00
誰に相談していいかわからないとき	よりそいホットライン	0120-279-338	365日 24時間 無料
性暴力にあって誰にも言えずつらいとき	りんどうハートなの	026-235-7123	365日 24時間

## ダメ、絶対！

### 薬物の誘惑に負けては いきません

お酒やたばこの未成年の摂取は法律で禁じられていますね。なぜなのでしょう。

成長途中の体にはアルコールやたばこに含まれる有害な物質が強力に影響するからです。アルコールは脳の細胞を溶かし、たばこに含まれる一酸化炭素は血管を収縮させます。

大人がお酒やたばこを摂取しているときに、もし自分も欲しくなったら…誰かに勧められたら…「絶対にダメ！自分を壊すし周りの人も悲しませる」と強い意志で断ってください。

また、ふだん飲んでいる風邪薬や頭痛薬なども、容量、用法を守らなければ薬物乱用にあたり、体や脳に大きな悪影響が出る場合があります。身近にある薬も必ず正しい使い方をしてください。身近にある薬で体調不良が改善されない場合はお医者さんに相談してください。

SNS の使い方も家の人と相談しながら、安全に使うようにしましょう。「これを載せることで見た人がどう思うか」を想像しながら使いましょう。



#### 鳥インフルエンザについて 長野県よりお知らせが来ています

##### 野鳥との接し方について

- ・同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合には、お近くの都道府県や市町村役場にご連絡ください。
- ・死亡した野鳥など野生動物を片付ける際には、素手で直接触らず、使い捨て手袋等を使用してください。
- ・日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをお願いします。
- ・不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのは避けてください。