

ほけんだより12月

★12月の保健目標★ **感染症予防に努めよう**
 令和2年12月23日 川口市立東中学校 保健室

去年のほけんだより12月号では、インフルエンザの流行が始まったとお知らせしました。今年も…全国的に流行はしていません。埼玉県では、昨年は12月2日～22日の間の報告数が15000人を超えていましたが、今年11月30日～12月13日の間の報告数は2人です。(厚生労働省HP インフルエンザに関する報道発表資料 より)

これは新型コロナウイルス感染症の予防で人々がマスクや手洗いを徹底し、換気をしたり感染症予防に努めた結果だと言われています。

東中でも、マスクの着用、外から校舎に入った時等の手洗い、教室や特別教室の随時換気など、いろいろ取り組んでいますよね。このような取り組みは、続けていくことがとても大切です。

これから冬休みになりますが、学校以外でも感染症予防を意識した生活を続けて、元気に過ごしてくださいね。

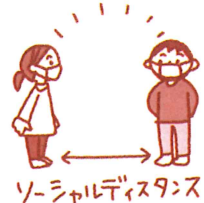


新型ウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 **しっかり続けることが大事**



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
定期的にこまめに



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

冬休み、こんなことに気をつけて！

他人まじやない！ トラブルに注意

令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2082人*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

会社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫？

*警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」



これって一体なんの数字？



中年男性 15～20年
 中年女性 5～10年
 未成年者 数カ月～2年
 ヒントは「お酒」

答えは…
 アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

みなさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！
 どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。
 お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。

寒さなんかには負けないよ！



首・手首・足首を冷やさないのが◎ポイントです。