

# ほけんだより

越南高  
2024.12.23.

今年はどうな1年でしたか？今年の印象に残る出来事はなんでしょう？友達とニュースの話題はありましたか？衆議院選など政治に関心をもつ機会もありました。「個人的なことは政治的な事」です。1票ですが自分の意見を表明しましょう。世の中の動きに、一人ひとりが関心を持ちましょう。また、SNSの発達で様々なリテラシーが求められる時代になりました。健康の基本は変わらないので、時代の波に乗りながらも、上手に取捨選択してください。

この冬休み十分休養して、免疫力をアップさせてください。有意義な時間を過ごしてください。

## 感染症予防



## ウイルスはどこから来るの？

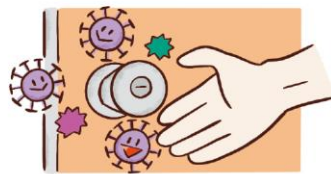
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

### 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

### 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

### 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と流水と石けんによる手洗い。こまめに行いましょう

越谷南のHPに保健室のページがあります。スポーツ振興センターの書類などはそこからダウンロードできます。ご利用ください。

## 風邪に何度もかかるのはどうして？



**病** 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



## 身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

## スポーツ振興センターの**時効**について

同一の負傷又は疾病に係る医療費の月分ごとに、翌月の11日から起算して2年間、請求がない場合は時効となります。受診後、書類を早めに保健室に提出してください。また、申請をしない場合も速やかに、保健室にお知らせください。

## 子どもの権利条約

12月19日（木）人権講演会で「ヤングケアラー」について学びました。講義の中に「子どもの権利条約」の話がありましたので以下に載せました。子どもは権利を持っている主体なのです！



### 生きる権利

住む場所や食べ物があり医療を受けられること



### 育つ権利

勉強したり遊んだりして持って生まれた能力を十分に活かしながら成長できること



### 守られる権利

紛争に巻き込まれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働から守られること



### 参加する権利

自由に意見を言ったり団体を作ったりできること

出典：日本ユニセフHP  
<https://www.unicef.or.jp/crc/>

# 冬休みを充実させよう！～健康の基本～

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばるが楽しむための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人かもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

**ふ** くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

**ゆ** っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

**ま** ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

**け** んごう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

**な** んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

## 睡眠の質を上げるために

湯たんぽを足下に入れて眠ると快眠を促せます。一度試してみてください。ただし、やけどに気をつけてくださいね。



## プラスチック条約について



プラスチックゴミは海洋汚染を深刻なものにしています。鯨が大量にプラスチックを飲み込み死んでいるのが見つかっています。プラスチック汚染根絶のための条約策定を目指す政府間交渉委員会は12月2日韓国・釜山での会合では、合意を断念し閉幕しました。

現在、産業や生活を支えるプラスチックがあふれています。しかし、このまま増え続けると生態系被害、観光や漁業への影響が顕在化し、2050年には海洋のプラスチック総量が魚の量よりも多くなるとの試算が出されています。

日本は1人あたりのプラスチック容器包装の廃棄量が米国に次ぐ2位となっています。便利で快適な生活にプラスチックは役立っていますが、環境問題にも目をむけましょう。私たち一人ひとりに何ができるのか、どうしたらよいか改めて考え削減のため行動しましょう。ちなみに、保健室ではビニール袋の使用枚数を少なくするように様々な工夫をしています(^\_^)！さて、問題です。ケガしたときに保健室のバケツは何に活用しているでしょう？「プラスチック条約について」をヒントに考えてみてください。

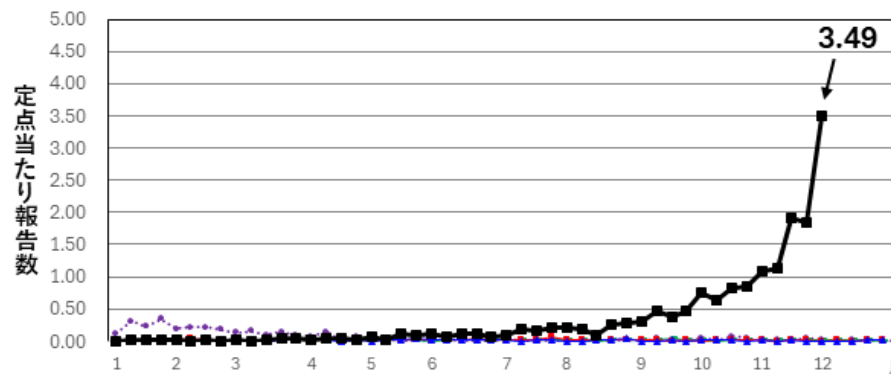
企業も多くの工夫をしています。例えば、スタバでは2020年にストローをプラスチックから紙ストローに変更しました。それによって年間2億本分のプラスチックストローが削減されたそうです。

東京ディズニーランドも2020年から梱包に使用する緩衝材をプラスチック製から紙製に変更し、プラスチックの重量削減約32トン(年間)となったそうです。

## 伝染性紅斑について

### 咳エチケットと流水と石けんによる手洗いを！

伝染性紅斑 (埼玉県)



埼玉県感染症対策課から12月4日付けで伝染性紅斑の流行が発令されました。(左図)

咳エチケット、流水と石けんによる手洗いをして感染予防に努めましょう！