



ほけんだより 12月

町田市立つくし野中学校
ほけんだより
2023年12月21日 発行



元気マンと

元気に冬休み!

元気マンと
ウイルスも

プロウウ!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口
や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入
ってくるかも…。



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
のものがオススメ。



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。



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。
おかゆや柔らかく煮たう
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
をとりましょう。



なんでダメなの? お酒とたばこ



お酒 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。
また、若いほど急性アルコール中毒や依存症に
もなりやすいとされています。

たばこ 若いほど依存症になるリスクが高く、がん
などの病気になるリスクもあります。誘われても、
はっきりと断りましょう。