



ほけんだより **12**月

宮崎大宮高等学校 平成23年度 第8号

Block the AIDS!!

12月6日、ラジオ番組「耳が恋した」やHOTWAVEでお馴染みのDJシローさんが出張ラジオ放送でエイズについて話してくれました。昼休みに突然始まった「耳が恋した」に皆さん驚いたと思いますが、とても有意義な時間になったのではないのでしょうか？

～皆さんの感想～

- ・有名なシローさんからの話で、内容が入りやすかった
- ・エイズについて友達と話すきっかけになった
- ・宮崎の状況など知って怖くなった。他人ごとではないのだと感じた。
- ・お昼にする話ではないと感じたがでも大切なことだと思った。



募金へのご協力ありがとうございました♪

12月5日～12月7日までの募金で集まった金額：**11,810円** !!
大切にエイズ財団法人へ寄付を行いました。ありがとうございました。



～冷え性対策2011～

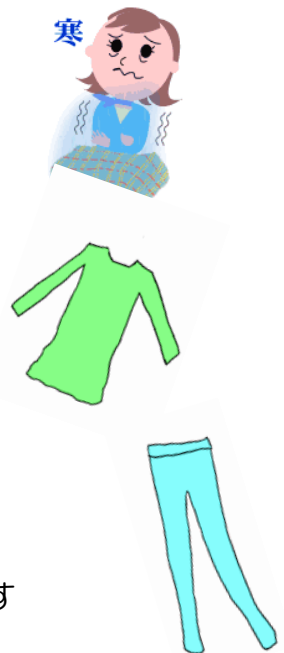
●ちゃんと湯船に入ろう！

シャワーだけでは体が芯まで温まりません



●衣類を工夫しよう

薄手のものを重ねて着るとあったかい☆タイツも効果的！
丈が長めのものでお腹を冷やさないように



●カイロを使おう

背中、おなか、足用の貼るタイプのカイロを使うと全然違います

●運動して筋肉を使おう！



運動しようぜ★



何度もおさらい！さあ、本気だして感染予防 取り組もう！

しっかり！手洗い ちよんちよん うがいで

風邪・インフルエンザ予防！

●手洗いベストタイミング

学校に着いた時 おはっ	トイレの後 すっきり…	食事の前	帰宅した時 ただいまあ ごはんはー？
----------------	----------------	------	--------------------------

●うがいベストタイミング

学校に着いた時 おはよー	人混みに入った後 おどないです	喉の違和感・乾燥時 ん?? 喉が…	帰宅した時 ただいまあ 疲れたあ…
-----------------	--------------------	-------------------------	-------------------------



うがいの目的は①喉の粘膜にいる異物を洗い流して、②喉を潤すこと。
ウイルスは湿った温かい環境だと生きられないので喉が潤っていると体に侵入できません。だから**ただの水で十分！**
1日1回消毒液でうがいするより、こまめに水でうがいする方が断然効果的♪

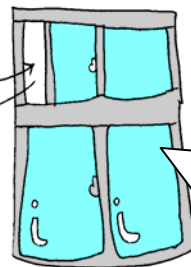
換気もしっかり！

寒いけど…

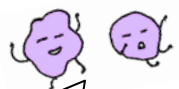
せめて休み時間は窓をあけましょう。

こもった空気の中に

ウイルスがうじゃうじゃ浮いています…



上窓を少し開けておけば寒くないよ。気づいた人が実践してクラスの皆を風邪から守ろう



よいお年を♪