



令和6年12月 伊豆味小中学校 保健室

今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか?いよいよ寒さも本番。これからの季節、かぜやインフルエンザ、ノロウィルスといったウィルスや細菌が原因となる病気が流行します。感染しないようにするためには、一人一人が毎日のうがい・手洗いを習慣づけることが大切です。体調を崩さず元気に学校生活を送りましょう。

## 風帯の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズル と鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球 したいないかが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、はいないが、などの免疫細胞が体内で風邪の原因

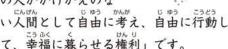
だ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、 やさしくかんで

算水が出そうになる とついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの 死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

## 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



他の人の人権は簡単に傷つけることができてしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、ここ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

で悪口と感じることもあります。

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いたう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべてのしたしなり、人が幸せに暮らす一歩になるはずです。





