



R3. 12. 24

氷川中保健室  
文責：對田

## 冬休みを元気に過ごそう！

新型コロナウイルスに翻弄された1年でしたが、現在、熊本県のリスクレベルはレベル0です。しかし、オミクロン株が世界的に流行しており、国内でも検疫で発見されたり、市中感染も起こったりしているようです。流行を防ぐためにも、引き続き感染対策を徹底しましょう。元気に3学期を迎えられますように。

### 冬休みの過ごし方

～元気に3学期を迎えるために～

#### 1 健康観察をしよう

体温などをチェックする健康観察票を配っています。自分の健康状態を毎日記入しておきましょう。体調が悪い時は、かかりつけの病院に相談しましょう。

#### 2 手洗い・咳エチケットで感染症を予防しよう

感染症を予防するには、30秒以上の丁寧な手洗いを。



#### 3 規則正しい生活をしよう

寝る時刻、起きる時刻、学習を始める時刻を自分で決めて、規則正しい生活を送りましょう。栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

#### 4 ゲームは時間を決めて

ゲームやスマホは「夜9時まで」「3時間まで」など時間を決めて楽しみましょう。

#### 5 体を動かそう

天気がいい日は、外で思いっきり体を動かしましょう。雨の日は、部屋の中でストレッチやラジオ体操、お手伝いをしましょう。



#### 6 治療を済ませよう

むし歯の治療や、メガネの調整など冬休み中に済ませましょう。



### ・ ・ ・ むし歯の治療をしましょう ・ ・ ・

○まだ歯科医院を受診していない7人の人に治療カードを再発行しています。必ず治療へ行ってください。

○治療中の人は、最後まで確実に通いましょう。

○治療が済んだ人、むし歯がなかった人も、新たなむし歯ができないようにしっかりブラッシングしましょう。



## ～～～受験生のための最終チェック～～～

**生活** この時期に大事なことは、体の調子を崩さないこと。そのためには生活リズムを整えることが大切です。

- 朝食は必ず食べる
- 1日6時間以上の睡眠をとる
- 食事は好き嫌いをなく食べる
- 時々、体を動かす
- 野菜や果物を摂る
- 毎朝必ずトイレに行く

**からだ** せっかく勉強しても、試験当日にかぜをひいたり、具合の悪いところがあったりしては、実力が発揮できません。

- 感染症の予防をする(マスク・手洗い・うがい・保温・換気・睡眠と栄養)
- むし歯や視力低下、体の具合が悪いところがある人は、必ず冬休み中に病院受診する。

**こころ** 試験の日が近づくにつれて、集中できなくなったり、イライラしたり、不安になったり…。悩んでいるのはあなただけではありません。受験は初めてのことなので、不安だったり心に余裕がなくなったりすることもあるかもしれません。

- 自信がない、不安… これから「できること」を考えて焦らず実行する。
- イライラ……………気分転換をする。(本を読む、音楽を聴く、体を動かす)
- 心配なこと……………信頼できる人に話を聞いてもらう。わからないことは相談する。
- 集中できない……………お風呂に入る。窓を開けて深呼吸する。軽い運動やストレッチをする。

## 合言葉は「お・か・め・クリーム」



空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。

「お・か・め・クリーム」でケアしよう！

**お** おふろはぬるめで短時間 熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。

**か** 加湿器で湿度を50～60%に 暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。

**め** 綿の肌着を アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。

**クリーム** クリームで保湿 お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのぼして保湿を。



感染症に気をつけて、良いお年をお迎えください

