

# 12月 ほけんだより



令和5年12月19日

湯前中学校 保健室

岡村 ゆう



12月に入り、今年もあとわずかになりました。25日からはいよいよ冬休みです。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがちです。あまり動かないと夜遅くまで眠くならず、寝る時間や起きる時間がバラバラで、生活リズムがピンチ！そのまま、休み明けの身体の不調につながってしまうかもしれません。では、寒い季節に健康に過ごすためには、どうしたらいいのでしょうか？

考えてみましょう！



## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

## 冬休みの過ごし方

ふり返ってみよう  
この1年



大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いはきっぱりと断ろう！



ゆうわくに負けないで

やすみ中も規則正しい生活をキープ



早寝早起き 朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を決めてそれを守ろう！



スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

みつを避け引き続き感染対策を



手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！

全部覚えて、全部実行!!

# 冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

## キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え:1石けん、手首 2かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3換気、風 4抵抗力、生活リズム 5出席停止、医師



## ～冬休み中に受診をしよう～

保健室から、冬休み前の「受診勧告書」を配付します。視力、アレルギー、むし歯や歯肉炎など、放っておくと症状が悪化したり、学習や受検に支障をきたしたりすることがあります。冬休み中に必ず受診し、令和6年を元気に過ごせるようにしておきましょう。



今年の〇〇、  
今年のうちに。

や/残しているもの、  
かたづけられないもの、  
あ/い/ま/せ/ん/か?

よいお年を  
お迎えください～

