

# ほけんだより



令和3年12月23日(木) NO.10 宝泉中学校 保健室

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって2021年はどんな年でしたか？クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、冬休みだからといって生活リズムを崩さずに、健康に過ごしてください！



年末年始、「アウトメディア」を意識しながら生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすためのパワーをたくわえてくださいね！また3学期に会いましょう♪

## \*\*\* 冬休み中の健康管理について \*\*\*

### (1) 冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」!!

忙しい毎日を送っていると、「冬休みくらいゆっくりしたいな〜。」と思いますよね。でも、冬休みに生活リズムを大きく崩してしまうと、3学期のスタートが大変になります。冬休みも『早寝早起き』『3食バランスよく食べる』を意識して、生活しましょう。朝寝坊は、通常起きる時間の±2時間まで！（それ以上は体内時計がリセットできなくなります。）朝ごはんもしっかり食べましょう！！



### (2) 治療や検査に行こう！

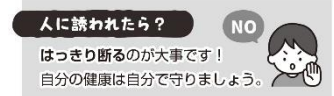
健康診断後にまだ治療に行っていない人、最近調子が悪いところがあるという人は、冬休みを使って病院でみてもらいましょう！早めに受診してスッキリした気持ちで新年を迎えられるといいですね♪受診後は、報告書の提出をよろしくお願いいたします。

### (3) お酒やタバコは断ろう！

冬休みは、いろんな誘惑が多い時期です。成長期のみなさんの身体に悪い影響をあたえるお酒やタバコ。もし、誘われても絶対に手を出さないようにしましょう。あなたの健康を守るのは、あなたしかいないのです！



法律で禁止されていることには意味があります！



### (4) さまざまな感染症に注意しよう！

初詣や初売りなど、人混みに出かける機会があるかもしれません。大勢の人が集まる場所にはウイルスもたくさんいます。「学校は休みだから〜♪」と気を抜かず、引き続き、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防のため、こまめに手を洗いましょう。

インフルエンザの期間が3学期に及ぶ場合は、学校に連絡するとともに、「インフルエンザ療養報告書」を保護者の方に記入してもらい、登校するときに忘れずに持参してください。

**インフルエンザの出席停止期間：発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで。**

※「インフルエンザ療養報告書」は宝泉中のホームページからダウンロードできます。



万一、交通事故にあっってしまったとき、病気やけがで入院してしまったとき、新型コロナウイルスのPCR検査を受ける、もしくは濃厚接触者に特定されたという場合は、学校まで連絡をお願いします。

宝泉中学校の電話番号：0276-31-4177

