

## \*冬休み号\*



令和4年12月23日(金) NO.10 宝泉中学校 保健室

### 宝泉中のみなさんへ

今年も残りわずかとなり、冬休みが始まります。みなさんにとって今年はどうな年でしたか？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人もいると思いますが、メディアを使いすぎないように、アウトメディアを意識しながら、元気に過ごしてくださいね。



### \* 3学期の身体測定について \*

実施日	項目	対象	時間	注意事項
1月10日(火)	始業式			
12日(木)	身長・体重測定	3年生	放課後	服装：緑ジャージ・長ズボン (白トレーナー、靴下は教室で脱ぐ)
13日(金)		2年生		
17日(火)		1年生		

### 保護者の方へ

#### 歯科健康診断結果を再配布しました(未受診の人のみ)

先日、歯科の受診が済んでいない人へ「歯科健康診断結果」(ピンクの紙)を再配付しました。お忙しい中ですが、ぜひ冬休みの期間を使って、病院受診をお願いいたします。

### 各クラスの歯科治療状況です(12月20日現在)

クラス	要受診	受診済み	受診率	クラス	要受診	受診済み	受診率
1年1組	19人	13人	68.4%	2年4組	15人	10人	66.7%
1年2組	18人	9人	50.0%	3年1組	18人	12人	66.7%
1年3組	24人	16人	66.7%	3年2組	13人	9人	69.2%
1年4組	17人	12人	70.6%	3年3組	8人	4人	50.0%
2年1組	20人	15人	75.0%	3年4組	10人	6人	60.0%
2年2組	21人	14人	66.7%	3年5組	10人	4人	40.0%
2年3組	14人	7人	50.0%	6,7組	6人	3人	50.0%
全校	213人	134人	62.9%				

# \*\*\* 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」と思いますよね。しかし、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。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活しましょう。アウトメディアも意識して過ごせるとよいですね。



## (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は、冬休みを使って病院を受診しましょう。受診後は、報告書の提出をよろしくお願いいたします。



## (3) さまざまな感染症に注意しよう!

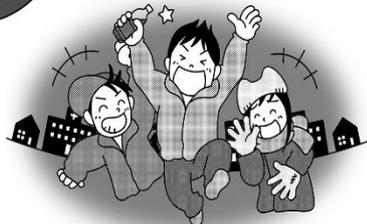
初詣や初売りなど、人混みに出かける機会があるかもしれません。大勢の人が集まる場所にはウイルスもたくさんいます。「学校は休みだから」と気を抜かず、引き続き、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防のため、感染対策をしましょう。



ダラダラ しすぎ



見すぎ やりすぎ



はめはずしすぎ

**タバコ・アルコールの誘惑!**

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることも。でも、みなさんはタバコ・アルコールが心身にさまざまな害を及ぼすことも、未成年者は法律で禁じられていることも知っていますね。きっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけてしまうか。今後の自分はもちろん、家族や友だちなども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない—どうか忘れないでください!

交通事故にあってしまったとき、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検査で陽性、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

