ほけんだより１２月号

２０２４年（令和６年）１２月２３日
福山市立至誠中学校　　保健室

明日から待ちに待った冬休みが始まりますね。冬休みは、クリスマスや大晦日、お正月など楽しい行事がたくさんありますが、生活リズムが乱れないように規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように注意しましょう。そして、３学期に皆さんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています。

冬休みを健康で安全に過ごそう！

！食べすぎ注意！

おいしい物はたくさん食べたくなりますが、食べるのは腹八分目までにしましょう！

！早寝早起き！

ＴＶやスマホ、ゲームは時間を決めてやり、早寝早起きを心がけましょう！

！事故に注意！

冬休み中は、暗くなる時間が早く、地面も雪や氷で滑りやすくなっています。注意しましょう！

！治療のチャンス！

１学期に行った健康診断の結果、医療機関の受診が必要だと言われた人は、冬休み中に治療を終わらせて、気持ちよく新年を迎えたいですね。

インフルエンザ注意報発令中

１２月５日に、広島県にインフルエンザ注意報が発令されました。至誠中学校でも、インフルエンザの感染が広がりつつあります。冬休み中も感染症対策を徹底しましょう！

人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。

手をよく洗う

ウィルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウィルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前、トイレの後など、流水と石けんでこまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、くしゃみや咳のしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。

こまめに水分補給

のどが乾燥していると、ウィルスを体の外に追い出す機能が弱くなってしまいます。のどが渇いてしまう前に水分補給を行いましょう。

スクールカウンセラー来校日

１月　１４日（火）　　１３：００～１６：４５
１月　２８日（火）　　１０：５０～１６：４５

相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、カウンセリングを受けたいということを伝えてください。保護者の方からの予約も受け付けています。