

保健だより

冬休み号
NO. 10



2018. 12. 21
海南市立第三中学校
保健室

2018年も残すところあとわずかとなりました。
2学期も無事に終わり、いよいよ明日から楽しい冬休みです。クリスマスにお正月と、楽しい行事が盛りだくさん♪
つつい夜ふかしをしたり、遊びすぎたり、気のゆるみやすい時期です。体調を崩さないように、いつも以上に健康管理を意識した生活を心がけてください。

冬休みを健康で安全に過ごすために…



- 冬休みも生活リズムを崩さない。
早寝・早起き・朝ごはん…そして歯みがきも忘れずに！
生活のきまりを守りながら計画的に…。
規則正しい生活が元気のみなもとです。

- 年末年始、ハメを外さないように！
夜遅くの外出やお酒やタバコの誘惑も多い時期です。
未成年者は、タバコもアルコールも法律で禁止されています。
誰かにすすめられても、きちんと断りましょう！
- 交通事故やケガに気をつけましょう。(自転車事故に注意を！)
- 自分たちを支えてくれている家族のために、感謝の気持ちで協力できることは、すすんでお手伝いしましょう。
- 3年生は、受験勉強の追い込みで忙しい冬休み…。
それぞれのめざす進路・目標に向かって、しっかり取り組んでください。夜型の生活になりがちですが、睡眠時間を確保して栄養バランスのとれた食事をして、免疫力をアップさせましょう。
受験を乗り切るためには、勉強することはもちろんですが、体調管理と心の安定がとても大切です。



楽しい中でも、気をひきしめて



♪ 有意義な冬休みを過ごせるといいですね♪

- インフルエンザが流行シーズンに入りました。ご注意を！！
和歌山県内や海南海市内の学校でも、インフルエンザの集団発生による学級閉鎖等が報告されています。今後、たくさんの方が集中して外出する機会の多い年末年始にかけて流行することが予想されますので、感染症予防対策をお願いします。

- ① インフルエンザ予防接種を受けましょう。
かかった場合の重症化予防に有効です。
- ② 外出時、外出後のこまめな手洗い、うがいを日常的に行うことが予防策として重要です。
- ③ 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけるなど、健康管理に努めましょう。
- ④ 人混みや繁華街への外出を控えましょう
- ⑤ マスクの着用、咳エチケットを励行しましょう。
- ⑥ 発熱、寒気、関節痛・筋肉痛、だるさ、頭痛など全身症状のある人は、医療機関を受診してください。



インフルエンザ予防接種の効果は、接種後2週間から約5カ月間。



- 「三中スマホ宣言」を守りましょう。

プロフ、ブログはスマホやパソコンで簡単に情報交換や友だち作りができる、便利で楽しいものかもしれませんが、

でも、安易に公開した個人情報が悪用されてトラブルに巻き込まれたり、軽い気持ちで書き込んだ内容で罪に問われたりするケースもあります。細心の注意を払って利用しましょう。

- ・時間を守る(夜10時まで)
- ・個人情報をのせない
- ・家庭のルールを決めよう

SNSでの出会い・書き込みに注意



みなさま、
よいお年を♪



♪冬休み、しっかり充電をして
また三学期に元気な笑顔で会いましょう♪