

ほけんだより 12月

令和5年 12月 21日
No. 14
利尻中学校保健室

明後日から冬休みが始まります。3年生にとっては、ラストスパートの大切な時期です。1、2年生では、部活動の全道合宿に参加する人もいますね。一人ひとりが、ケガや病気などなく、充実した冬休みを過ごしてくれることを願っています。冬休み明けに、全員そろって元気に会いましょう。



冬休みを健康で安全に過ごすための約束



気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね!

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気のみなもとです。

家でも続けよう、手洗い・換気



カゼやインフルエンザの予防を忘れないで

少しずつでも毎日運動を!



からだを動かして気分もリフレッシュ! でも汗の始末はしっかりね。

年末年始、ハメを外さないように



夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられてもNG

スキーの準備はOK?

冬休み明け、スキー授業があります。休み中に道具の準備をしておいてください。毎年スニーカーソックスの人がいます。凍傷になるので、丈の長いソックスをはいてください。そして、ジャージのすそは、ブーツに入れず、出しましょう。



保護者のみなさまへ

健康カードをお渡しします

8月の2計測・視力検査の結果を追加し、改めてお知らせします。お子さんと一緒に、成長を確かめたり、受診の相談をしていただければと思います。また、休み中に受診等されましたら、担任までお知らせください。

なお、ご確認後は、表紙の該当学年の2学期欄に印かサインをしていただき、冬休み明けに学校にご返却ください。

2計測・視力検査のお知らせ

- 日時 1月18日(木)1時間目
<冬休み明け初日です>
- 持ち物 眼鏡やコンタクトレンズ
(ふだん使っている人)

