

# 保健だより 冬

令和6年12月  
大門中学校保健室  
第8号



今年もあとわずかになりました。この1年、健康に過ごすことができましたか。  
冬休みは、ついつい気が緩み、夜ふかしをしたり、朝寝ぼうをしたりと生活リズムが乱れがちです。3学期からの学校生活に影響しないように気を付けましょう。

## 冬休みを健康で安全に過ごそう



## 早寝 早起きの習慣を守ろう



パソコンやスマホでのネット利用をコントロールしよう。

冬休みは、学校が休みだからといって夜ふかしをしたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。また、普段よりもメディアを自由に使える時間が増えるため、利用時間も多くなります。大中ネットルールを基にメディアの利用時間を意識し、自分でルールを決めて、メディア利用をコントロールできるようにしましょう。

## 感染症に 備えよう -かからない! うつさない!!-



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように気を付けましょう。これまで行ってきた手洗い、手指消毒、定期的な換気・湿度等の基本的な感染対策を継続しましょう。

## 泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

- 咳やのどの痛みなどの症状のある時は、外出を控えましょう。
- 外出する時は混雑を避け、「うつさない」「うつらない」行動を心がけましょう(マスクの着用)。

### お知らせ

2学期に行った健康診断の結果を配ります。自分の成長の様子や健康状態を確認しましょう。1年生は、希望者に行った貧血検査、色覚検査結果も記入してあります。

また、むし歯や視力低下等の治療が済んでいない人は、予約を入れて計画的に治療を済ませましょう。特に3年生は、受検前に治療を済ませ、万全の体調で試験に臨みましょう。