

ほけんだより

冬休みの過ごし方～よりよい休み明けを迎えるために～

1月8日に皆さん元気で登校できるように、以下の点に気をつけて楽しい冬休みを過ごしましょう。



- ① だらだらゲームをし続けない。 ② いつもどおりの時間で過ごす ③ スマホを使いすぎない

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

習慣編

毎日の生活でできているかな?



- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a...5点 b...3点 c...0点	50点



知識編

どれくらい知っているかな?



- 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- インフルエンザが苦手な は、50～60%です
- インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3～7日間は、鼻や口から を出しています
- インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は	合計
1問5点	50点



今年一年ありがとう…家族・友達・先生に伝えてみませんか？

感謝のきもちをもちましょう



ついた餅より心持ち

ということわざを
知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうの
はうれしい、それよりもうれしいのはお餅を
あげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと
想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

みんなの保健室 キーワードは「思いやり」

保健室で休んでいる人のために



ちょっと声の大きさを
控えめにする思いやり。

次に使う人のために

借りたものは
ていねいに使って、
早めに返す思いやり。



今、本当に保健室を
必要としている人のために



緊急ではないときは、
先に譲る思いやり。

「みんなにとって居心地のいい保健室」

をキープするために、
あたたかい思いやりをお願いします。

最近の保健室利用の状況から…

○ ノックをして優しくドアを開けましょう。

→突然勢いよく開くドアにビックリしてしまいます。

○ 感染症予防のためのマスクは家庭で用意しましょう。

→全校生徒分のマスクはありません。

○ 継続的な処置は行いません。

→継続的に湿布や絆創膏が必要となる場合は家庭
で用意しましょう。また、症状の改善が見られない場
合は、受診をお願いします。



保健室からのお願い!!!

1月のSC・SSW 来校日

SC▶▶9日(木)15日(水)23日(木)

SSW▶17日(金)

予約は、担任または保健厚生部まで。

☺春の健康診断の再検査を勧告されている
生徒は、冬休みを利用して受診をお願いします。

☺スポーツ振興センターの手続きの用紙を
配布されている・申請したいという生徒は、冬
休み中に書類の準備をお願いします。

準備ができた書類は、**保健室**まで提出してく
ださい。