

Healthy life

冬休み号

令和5年も残すところわずかとなりました。23日から冬休みです。今年を表す漢字が「税」と発表されましたが、みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？

健康面についても、ぜひ1年間を振り返ってみてください。そして、新年も健康に過ごせるよう「健康面での目標」もたててほしいと思います。

17日間の冬休み、かぜやインフルエンザに気を付けて、元気に過ごしましょう。

なお、冬休み中、インフルエンザ等の感染症に罹患した場合は必ず学校に連絡をしてください。

冬休みを元気に過ごそう

朝を制するものは人生を制す!

年末年始は楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなる場合がありますね。冬休みに体内時計が狂うと、新年のスタートが大変。3年生は受験も控えています。生活リズムは大切です。「遅寝遅起きが習慣になってしまったら、まずは「早起き」から始めてみましょう。

「朝を制する人の3つの習慣」

- 決まった時間に起きる
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる

5分でいいので、朝の光を浴びてください。体内時計がリセットされて、活動的な1日を過ごせます。



感染症 予防の5カ条

一、予防接種

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。



二、外出後の手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。



三、湿度を50~60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です。

五、人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。

むし歯・視力等の治療・再検査を忘れずに

一年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残した治療をしましょう。特にむし歯は放置していても悪化するだけです。視力低下は学習に支障がでます。自分の体ですので、受診のお知らせが出ている人は忘れずに受診しましょう。歯科については、11月に再度「治療のお知らせ」を配付しました。12月19日現在、歯科未受診者は全校で 17 人です。

眼科、耳鼻科については春に発行した用紙を受診時に持参してください。(なくした場合は、再発行します。)

受診が済んだら、速やかに用紙を学校へ提出しましょう。

年末年始は誘惑も多いです。気を付けましょう!

① ダメなことはダメ!

はっきりとNOと言おう。② 食べ過ぎ

③ 寝る前の脱メディアと深夜までのスマホ・動画

