



R3.12.22
附属中学校
保健だより
第8号

今週で2学期が終了しますね。今年もいろいろな出来事がありました。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？楽しかったこと、嬉しかったことを思い返すとまた、頑張ろう！という気持ちがわいてきます。辛かったこと、苦しかったことも、乗り越えて成長してきましたね。年の変わり目に、振り返りと新しい目標を持って、新たな気持ちで新年を迎えましょう。みなさん、よいお年を。

～ 冬休み後、みんな元気で迎えられるように ～



■早寝・早起きをして、しっかり睡眠をとりましょう！

人間は、寝ている間に脳に記憶を定着させます。また、寝ている間に成長ホルモンが出たり、内臓や血管などのメンテナンスをしたり…よく寝ることは体にとっていいことがいっぱいです。

■食事は3食バランス良くとりましょう！

年末年始はいつもより贅沢なご飯、そして間食もついつい増えてしまいがち…冬休み中も3食規則正しい食事を心がけましょう！朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを得ると、脳は力を発揮し勉強に集中することができます。また、バランスのよい食事をとると体調も整い、免疫力アップにも繋がります。

■調子が悪いところがある人は冬休み中に受診を！

前期の健康診断で個別にお知らせがあった人は病院での受診が完璧に済んでいますか？むし歯や視力が低下して黒板の字が見えにくい…などをそのままにいませんか？まだの人は冬休み中にぜひ受診してください。鼻づまりがひどい、咳が続いているなどの体調不良も、必ず受診・治療をしましょう。

■質の良い睡眠の3つのポイント

- ①食事は寝る3時間前には済ませる
- ②お風呂は寝る1～2時間前には入る
- ③スマホ・ゲームは寝る1時間前までにはやめる

2021 保健室利用状況 来室者合計 **481** 人

【来室理由】※頭痛とすり傷での来室が多かったです。冬休み期間中も体調管理を整え、事故等に十分気を付けてください。

(内科) 1番 頭痛(127人) 2番 腹痛(78人)

(外科) 1番 すり傷(38人) 2番 打撲(37人)



冬休み中も継続して感染症対策を



クリスマスやお正月などイベント盛りだくさんの冬休み。通常であれば普段は会えない親戚と交流したり、人がたくさん集まる場所でにぎやかに過ごしたりする季節ですが、まだまだ注意が必要です。感染症対策をしっかりと行って元気に新年を迎えられるようにしましょう。

①手洗い・マスク・換気など基本的な感染症対策を

やはり基本的な感染症対策が一番重要です。感染症予防の為にやってきたことを冬休みも継続して行いましょう。

②外出するときは人混みを避ける

人がたくさん集まる場所への外出はなるべく避けましょう。どうしても外出しなければならないときは身体的な距離の確保等を心がけましょう。

③毎朝の健康観察と検温の継続を

冬休み中も毎朝の健康観察と検温をして、健康観察カードに記録をしてください。また、発熱や風邪症状が見られた場合はかかりつけ医師に相談してください。年末年始は当番医を確認しておいてください。