

ほけんだより

令和3年度 冬休み
神崎市立神崎中学校
文責 名古屋有美子

学校行事が盛りだくさんだった2学期も終わり、いよいよ皆さんが待ち望む冬休みがやってきます。

冬休みには、クリスマスやお正月など友だちや親戚の方々が集まる楽しい機会が増えます。コロナ禍の感染症対策にしっかり取り組みつつ、よくない誘惑には負けないで、明るく楽しく健康に冬休みを過ごしてください。

3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



1. 規則正しい生活をおくろう

- 「夜23時までには就寝し、朝7時までには起床する」をめやすに、早寝・早起きをして普段の生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- 「1日3回、決まった時間に食事をする」ことが、けじめのある生活を送るカギとなります。一日のスタートにとる朝食は、その日のパワーの源です。家族の方と和やかにいただきましょう。
- うがい・手洗い。入浴・洗髪。洗顔・歯みがき。朝の排便。爪切り。衛生習慣は、身につけていますか。

2. 病気やけがを予防しよう

- 風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症など、感染症を予防しましょう。
こまめな手洗い・うがい・顔洗い、咳エチケットを励行し、密閉・密集・密接を避け、室内の換気・加湿、清掃を心がけましょう。「新しい生活様式」の実践例を参考に、日常生活の工夫・改善で感染予防に取り組みましょう。
- ごちそうがいっぱいの年末年始です。お菓子の食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎに注意し、朝・昼・夕の3度の食事のなかでバランスよく栄養を摂るようにしましょう。
- 交通安全に気を配りましょう。危険な所や不審物に近寄らないようにしましょう。
- 危険な遊び（火遊び、河・沼・車道・工事現場への立ち入り、刃物・薬品の扱い）は、やめましょう。
- 喫煙・飲酒・薬物乱用は、厳禁です。誘惑に負けない意志、断わる勇気を持ちましょう。

3. 心とからだをきたえよう

- 一日に1回は戸外に出て、ジョギングやなわとびなど身体を鍛える機会をもち、体力維持や気分のリフレッシュに努めましょう。
- 家の人のお手伝いや地域の清掃活動等を積極的に行うなど、周りの人とのコミュニケーションを図って、心豊かにすごしましょう。
- テレビやパソコン、ゲーム機、携帯端末等の利用は、長時間にならないよう時間を決めましょう。
- 天候のすぐれない日は、“家読書”で心にも栄養補給をしましょう。

4. 病気の治療をしよう

- 定期健康診断の結果から歯科・耳鼻咽喉科・聴力・眼科・視力・内科等で検査や治療の必要な人には、冬休み中の受診をお勧めします。検査や治療を受けたら、保健室に受診済証を提出してください。
- 毎日検温をして、体調を「健康観察チェック票」に記入しましょう。体調がすぐれないときは、速やかに家族に相談し、早めに休養、早めに受診をしましょう。