

保健だより 12月

明日から冬休み。生活リズムを崩しがちな上、飲酒や喫煙の誘惑も増える要注意の季節です。

- 継続して手洗い・消毒・うがいを心がけ、予防に努める
- 通常の生活リズムをあまり崩さずに生活しよう（早寝早起き朝ごはん）
- 健康づくりに適度な運動を毎日心がけ
- 体調の変化に早く気づき、早めに受診する



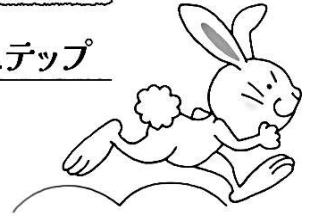
新年が明けたら、少しずつ、できることからやってみましょう！

学校モードに切り替える



ジャンプ！

ステップ



ホップ



ま ずは生活リズムを整えよう。コトツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年の目標



学 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

前期に実施した健康診断の結果、耳鼻科や歯科を受診するようお勧めしました。また、欠席して受診されていない人に学校医を受診するよう連絡しました。後期始まってすぐ養護教諭が確認しましたが、その後受診、治療できていますか？特に歯科は、早ければ早いほど治療時間もお金も少なくて済みます。ぜひ今年 のうちに受診するようにしましょう！



冬休みは治療のチャンス

冬は薄暗い日も多く、見え辛づらいつと感じたら視力が落ちているかもしれません。検診で問題なかったから、いや、ではなく、早めに眼科を受診するようにしましょう。



保健だよりの裏面は毎日の健康観察チェックシートになっています。毎日できるだけ同じ時間に検温し、記録するようにしましょう。特に開校式を迎えるまでの5日間は、体調管理の徹底をお願いします。開校式の日必ず持参し、氏名を書いて担任の先生に提出してください。



冬季休業 健康観察チェックシート

氏名



★毎日できるだけ同じ時間に体温を測り、健康観察をしましょう。

記入例		12/24(土)	12/25(日)	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)
体温	36.9 °C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
起床時間	6:30							
風邪の症状の有無	なし							
	せき・喉	✓						
	鼻水	○						
	頭痛	✓						
	だるい	✓						
	発熱	✓						
	息苦しさ	✓						
	腹痛	✓						
	吐き気	✓						
	その他	くしゃみ						
家族の風邪症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
備考	弟:鼻水							
12/31(土)		1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
起床時間								
風邪の症状の有無	なし							
	せき・喉							
	鼻水							
	頭痛							
	だるい							
	発熱							
	息苦しさ							
	腹痛							
	吐き気							
	その他							
家族の風邪症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
備考								
1/8(日)		1/9(月)	1/10(火)					
体温	°C	°C	°C					
起床時間								
風邪の症状の有無	なし							
	せき・喉							
	鼻水							
	頭痛							
	だるい							
	発熱							
	息苦しさ							
	腹痛							
	吐き気							
	その他							
家族の風邪症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし					
備考			開校式					

生徒の皆さんへ

- ❖毎朝、検温と健康状態の確認をしましょう。
- ❖家族の発熱などの症状についても記入します。
- ❖具体的な症状についてもチェックして下さい。
- ❖開校式当日まで記入し、忘れずに持参してください。



毎日小さなことから気がけて
心身ともに元気で会いましょう。