

保健だより 冬休み号

明日から冬休みが始まります。2021年も残りわずか…。やり残したことを今のうちに終わらせて、スッキリした気持ちで2022年を迎えましょう！冬休みは、クリスマスやお正月など楽しいことが待っています。夜更かしや暴飲暴食に注意し、規則正しい生活を心がけましょう。また、感染症対策も心がけ、充実した冬休みを過ごしましょう。

3学期みなさんが元気に登校してくることを楽しみにしています。



1 生活リズムを崩さないように心がけよう

睡眠→遅くても11時頃には布団に入りましょう。(約8時間は睡眠が取れると良いです)

食事→3度の食事をきちんととりましょう。生活が不規則になると、朝食を抜き

がちになります。1日のスタートがだらけると1日だらけてしまいます。

早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう！

2 毎日少しずつでも運動しよう

適度な運動をしましょう！そして、進んで体を動かしてください。

自分の部屋は自分できれいにしましょう。家族の一員として、家のお手伝いを進んでやってください。お家の人の苦勞がほんの少しわかるかもしれません。寒いからと怠けていると、心も身体もたるんでしまいます。

3 早めの医療機関の受診しましょう

元旦から「お腹が痛い」「歯が痛い」など、辛い思いをしないよう、体調に気をつけ、具合の悪いところがあったら、早めに受診しましょう。

4 誘惑に注意

たばこ・お酒は未成年では法律で禁止されています！

未成年は、お酒を飲むことやたばこを吸うことは禁じられています。体や心の成長に悪影響を与えるからです。ちょっとぐらい…と思っている人ほど危険です。軽い気持ちで、取り返しの付かないことになるかもしれません。今やっけていなくても、誘われたりすることがあるかもしれません。その時は、自分を守るためにもきっぱりと断る勇気を持ちましょう。

新型コロナウイルス感染症 とともに インフルエンザ にも気をつけましょう



インフルエンザが流行する季節です

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザウイルスにはA型、B型などの型があり、その年によって流行する型が違います。A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

新型コロナウイルス感染症が流行していた昨年は、インフルエンザはほとんど発生しませんでした。今年も流行するかもしれません。インフルエンザにも気をつけて、予防しましょう。

インフルエンザの予防法

流行を防ぐためには、ウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

- ✓ 手洗い・手指消毒
- ✓ 咳エチケット
- ✓ マスク
- ✓ 室内の換気
- ✓ 栄養・睡眠をしっかりとる など



▶ インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を予防したり、発症後の重症化や死亡を防いだりすることに一定の効果があります。

- ・日本では、インフルエンザは例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えるので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとされています。
- ・流行するウイルスの型が変わるので、毎年、接種することがよいとされています。
- ・13歳以上の方は1回接種、生後6か月から13歳未満の方は2回接種します。
- ・費用は原則自己負担ですが、区市町村により補助がある場合もあるので、お住まいの自治体等に相談しましょう。

「誰かに話せる…」という癒やし

現代は、ストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

特に思春期を迎えた皆さんには、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みを抱えているのが当たり前といっても良いかもしれませんが、でも、その悩みや心配事が「気になって仕方ない」「耐えられないほど辛い」という人は、ぜひ保健室に話しに来てください。すぐには解決できないかもしれませんが、誰かに話すことでその悩みや心配事を「人に話せない深刻な悩み」から「人に話せる悩み」へと気持ちの上で変えることができるかもしれません。

誰かに話すという行為が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。



3学期にまた元気に会いましょう。

1月7日(金)始業式は身体測定です。体重増加にご注意を…