

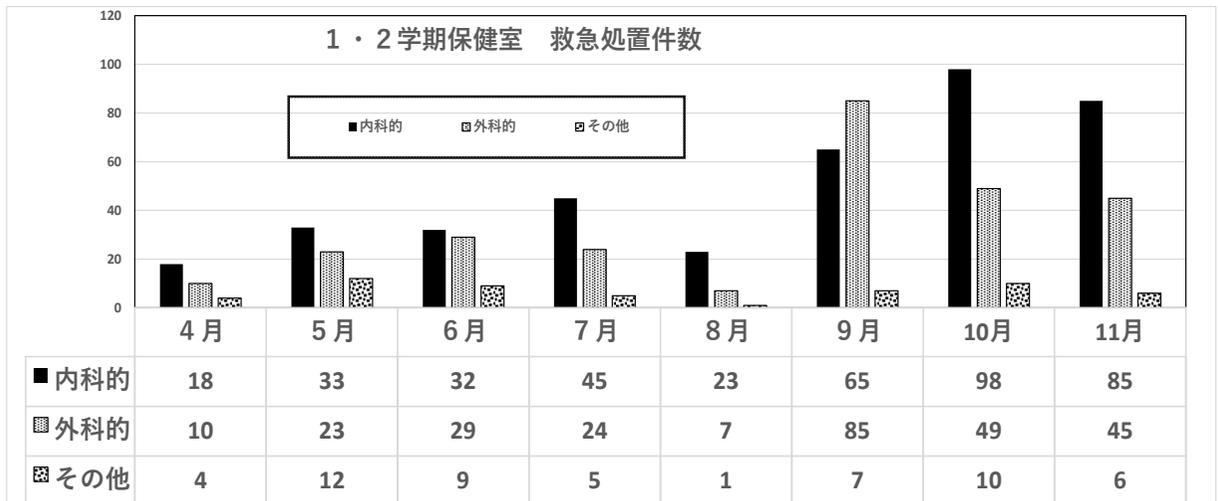


今年も残すところ、あと数日となりました。みなさんはこの1年、どんな年でしたか？

12月は、身の回りが慌ただしくなる時期です。今年1年をしっかりと振り返り、皆さんにとって2019年が素晴らしい1年になるように願っています♪



## ★1・2学期の保健室利用状況★



平成30年4月～11月までの保健室来室者数です。書類提出、付き添いなどは除いた人数になっています。1・2学期ともに体調不良やケガなどが多かったように感じます。(その他には生理痛等の症状が含まれています。) 3学期は体調管理に気をつけ、ケガをしないように安全面にもしっかりと配慮するようにしましょう。

また、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行する季節になりました。日頃から健康管理に気をつけ、罹らないようにしましょう。

### ◇インフルエンザ◇

《感染経路》・・・飛沫感染、接触感染

《主な症状》・・・高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感、関節痛 等

《予防方法》・・・手洗い・うがい、マスクの着用、規則正しい生活習慣、予防接種

### ◆ノロウイルス◇

《感染経路》・・・食品からの感染、人からの感染

《潜伏期間》・・・感染から発症まで24～48時間

《主な症状》・・・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く

《予防方法》・・・健康管理、手洗い、消毒 (塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウム)

# ◆冬休みを元気に過ごす3つのポイント◆



## 食事

食事を規則的にとることで、生活のリズムが作られます。特に朝食を摂取することによって、午前中の体温が高まり、働きが活発になります。冬休みでも食事をとる時間や食べ方などに注意して、1日3食、規則正しく食べましょう。

## 運動



運動は、体力の維持・向上に役立つだけでなく、病気に罹りにくい体を作ったり、生活習慣病を予防して健康を保持増進したりするなど、生活に欠かせない存在です。また、ストレスの解消や心の健康にも効果的なので、自分に合った運動を見つけて体を動かす機会を作りましょう。

## 睡眠



夜更かしや朝寝坊をすると、生活リズムが乱れ調子を崩しがちです。学校がある時と同じリズムで生活するようにしましょう。また、勉強を夜遅くまですることもありますが、記憶は寝ている間に定着します。早寝・早起きなど、自分に合った睡眠リズムを作りましょう。

# ◆3学期に向けて体調を整えよう◆

今年もインフルエンザの流行が予想されます。冬はインフルエンザをはじめ、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を心がけ、3学期に向けて体調を整えましょう。

- \*早寝・早起きをする
- \*1日3食、栄養バランスを考えて食べる
- \*暴飲・暴食に注意する
- \*手洗い・うがいをしっかり行う
- \*適度に運動をする
- \*ゲームやスマホは、使用時間を決めて使用する

## 治療・検査を済ませておきましょう！

視力低下や歯の痛みなど、気になるところがある人は、冬休みを利用して治療・検査・予防接種を済ませておきましょう。

特に大事な受験を控えている3年生は、試験当日に「痛くて集中できない」ということにならないように、しっかり治しておきましょう。

**健康という土台があってこそ、実力が十分に発揮できます！**

**頑張ってください(\*^\_^\*)**

