

# ほけんだより



令和5年12月22日

No. 10

所沢市立柳瀬中学校

保健室



いよいよ明日から冬休みです。2学期を振り返ると、体育祭や合唱コンクールなどの大きな行事を通して、より大きく成長するみなさんの姿が印象的です。

冬休みに入ると、クリスマスや大晦日、お正月など、さまざまな行事を迎えますね。ぜひ、それぞれのお祝いの意味を調べてみましょう。きっと、よりあたたかい気持ちで過ごせると思います。

生活リズムが乱れがちな冬休みですが、健康的な生活を心がけ、始業式の日に元気に会いましょう！

## 冬休み中の過ごし方について

### ○規則正しい生活・体調管理をしよう！

生活リズムの変化は体調に直結します。感染症にかからないように気をつけましょう。

### ○1日3食しっかり食べて、食後は歯みがきをしよう！

バランスの良い食事で免疫力アップ！旬の食材もたくさん食べましょう。食後は必ず歯みがきをしてお口の健康も気遣って。

### ○治療を進めましょう。

健康診断の結果、治療のすすめの紙をもらった人で、まだ治療が済んでいない人に、2回目のお知らせを配付しました。この冬休みで治療を進めてください。治療が済んだら、用紙を学校に提出してください。

(※行き違いが生じていたら申し訳ありません。)



## 冬休みの健康目標

★冬休みを健康に過ごすために、目標を立てましょう！

## 保護者の方へ

2学期中も、本校の保健教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

さて、市内ではインフルエンザが流行し、また、例年夏に多く見られる感染症が秋以降に多数報告されるなど、保護者のみなさまもご心配されていることと思います。冬休み中もご家族みなさま体調にご留意ください。感染症にかかった後の部活動等で登校は、出席停止期間をご確認いただき、ご対応の程よろしく申し上げます。

〈出席停止期間〉

新型コロナウイルス：発症日を0日として5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ：発症日を0日として5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

例) 土曜日に発症(0日目)→復帰日は最短で金曜日(6日目)になります。

## はひふへほっこり ほけんしつ

2学期もたくさんの方が保健室に来ましたね。けがや体調不良以外でも、休み時間に身長を測ったり、昼休みや放課後にふらりと寄っておしゃべりしたり…。私にとってはどれも大切な時間でした。冬休み明け、ぜひたくさんの思い出話を聞かせてくださいね！それでは、よいお年を～。

