

ほけんだより



令和3年12月24日発行
おおさかしりつしんいくのちゅうがっこうほけんしつ
大阪市立新生野中学校保健室

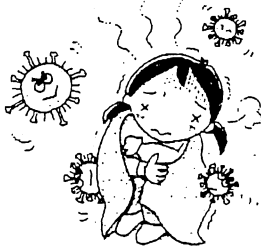
いよいよ冬休みが始まります。

楽しい冬休みを過ごすためにも、生活習慣が乱れないように『早寝・早起き・朝ごはん』などの習慣は続けてください。また引き続き感染症予防も忘れずに続けてください。
3学期元気な姿でみなさんに会えることを楽しみにしています。

☆冬休みも引き続き感染症予防！！☆

今年の冬もまだまだ、感染症予防に気が抜けません。新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザや感染性胃腸炎、RSウイルス感染症などの感染症もこの季節に流行します。引き続き感染症対策をしっかりとって気をつけて生活しましょう。

冬に流行しやすい感染症



インフルエンザ



感染性胃腸炎



RSウイルス感染症

これらの感染症を予防するためにも、規則正しい生活（十分な睡眠・バランスの良い食事・適切な運動）をして、病気にかかりにくいからだをつくるのが大切です。寒いから・・・
といって部屋に閉じこもらないで、昼間の暖かい時間には外で体を動かすようにしましょう。

冬休み中の健康生活について！！

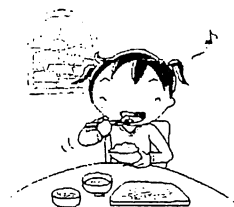
① 規則正しい生活を送ろう！

栄養・・・一日3食 バランスのとれた食事を心がけましょう。

朝食を食べて体温を上げて、元気に一日をスタート！！

運動・・・軽い運動やお手伝いなどをして、意識的に体を動かすようにしましょう。

休養・・・休みだからといって起床時間と就寝時間が毎日バラバラにせず、リズムを一定に保つように心がけましょう。



② 検査・治療を受けよう！

学校で行った健康診断で、治療のお知らせをもらったのにまだ病院へ行けていない人はいませんか。また、ふだん自分の体の中で痛みや違和感があったり、気になっている部分がある人はいませんか。

この休みを利用して、検査や治療を受けるようにしましょう。

みなさんの健康を守るのは、みなさん自身です！

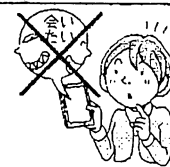


③ テレビやスマートフォンなどはルールを決めて使おう！

テレビやゲーム、スマートフォンやパソコンなどを使う際は、ルールを決めて長時間の使用や危険な使い方をしないようにしましょう。近年SNSなどのトラブルも非常に増えています。しっかり考えて使うようにしてください。

みなさん、一度自分の生活を振り返ってみてください。スマートフォンを使う時間が増えていませんか。たまには、スマートフォンを使わずに、スマートフォン以外の楽しみを見つけませんか。画面の中だけでなく、直接相手の顔を見て話すことやコミュニケーションをとることもとても大切なことです。

スマートフォンやネットと上手く付き合っていきましょう。

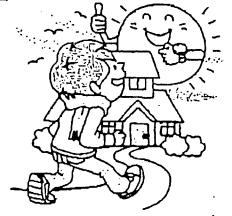


④ ハメはずさないようにしましょう！

冬休みは、誘惑が多くなります。人と集まる機会もあると思いますが、飲酒や喫煙などは友達や知り合いにすすめられても絶対に手を出さないようにしましょう。お酒を飲んだ人だけでなく、未成年にお酒をすすめた人、お酒を売ったお店も法律で罰せられます。タバコも同じように未成年者喫煙禁止法が定められています。

また、休みだからといって夜遅くまで外出することもないようにしましょう。

自分の健康を守るためにも、しっかり判断・行動できるようにしてください



3学期の始業式の日に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

