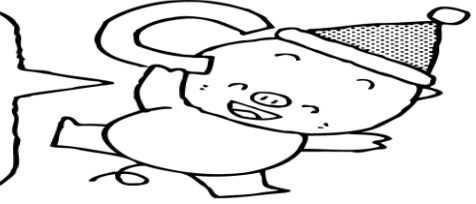


12 がつ ほけんたより

南相馬市立石神中学校
2021. 12月

今月の保健目標

命について考えよう



早いもので、2021年もそろそろ終わりが近づいてきました。
もうすぐ冬休みです。冬休みには楽しい行事もたくさんあり、ついついダラダラとして生活リズムも乱れがちです。休み中も健康に気をつけて生活を送り、新年・新学期を元気に迎えられるようにしたいですね！

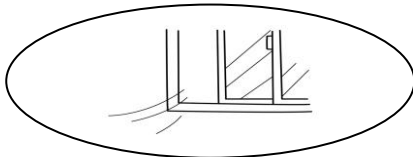
冬休み 健康に気をつけて 生活しよう！



毎日お風呂に入って
せいけつなからだ
いよう。



外から帰ったあと、
運動をしたあとなど、
手洗い・うがいをしよう。



時々、部屋の換気を
しよう。

規則正しい生活リズムで
すいみん時間をしっかりと
ろう。



寒くてもしっかり体を
動かそう。

☆☆☆ 衣服の調整・工夫をしよう！ ☆☆☆

かぜ・インフルエンザが心配なこの季節は衣服の調整・工夫をすることも大切です。
寒い冬を少しでも暖かく過ごすために、ちょっと工夫をしてみましょう。



下着を
きちんと着る！



素材のちがう
服を重ねる！



厚着は
しない！



せいけつな
ものを着る！

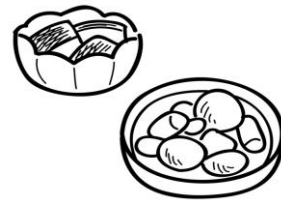
冬に積極的にとりたい食べ物



かぜの予防にもなる
ビタミン類



からだをあたためる
メニュー



おなかの調子を整える
野菜類

【食べ方の注意】

- 味のこいものばかり食べない。
- だらだら食べない。
- 好きなものばかり食べない。

冬休みにはいろいろな行事食を食べる機会がありますが、一日を通してバランスが良くなるよう工夫しましょう。



事故に注意！

雪が降った後や寒さの厳しい朝・夕には路面が凍っています。雪で道幅がせまくなったり車がスリップしやすくなったりすることもあります。自転車での登下校はもちろん徒歩での通学も十分に注意しましょう。



★★★★★ 保護者の方へ ★★★★★

〇ノロウイルスの流行が心配な季節です。

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月～2月頃まで感染のシーズンが続きます。

ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。感染すると激しい嘔吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱をして食べる、食事の前には石けんでよく手を洗うということが大切です。

ノロウイルスばかりでなく、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、その他の感染症を予防するためにも、今までどおり手洗い・うがいの励行の継続をお願いします。

〇歯科受診や眼科受診は終わっていますか。

1学期の各種健康診断結果、医療機関での受診が必要なお子さんには受診おすすめのお知らせをしましたが、まだ受診をしていない方は、冬休みを利用して受診されることをお勧めします。よろしくお願いたします。