



令和6年12月
流山市立南流山中学校
保健室

期末テストも終了し、今年も残り1ヶ月となりました。朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。毎日の手洗い・うがい・休息をしっかり行い、健康で過ごせるようにして欲しいと思います。

冬休みは治療のチャンス！

1学期の健康診断にて治療や検査が必要な人で、報告書の提出がされていない人には、治療勧告書を再度12月中旬に配付いたします。

まだ病院へ行っていない人は、冬休みを利用して受診し、報告書の提出をお願いします。**すでに受診した人や、管理中の人は、保護者の方のサインでもかまいません。**早めに治療を済ませて、体調を万全にして新学期を迎えられるようにお願いします。



予防の第一歩は「正しく知ること」

12月1日は
世界エイズデー

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。でも、コンドームを正しく使用しない性行為

には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。



学校管理下でケガをした場合には、スポーツ振興センターの災害給付金で申請できます。申請を希望する方で用紙をもらっていない方は保健室まで用紙を取りに来るようお子様にお伝え下さい。また、医療機関にて記入してもらった書類をまだ提出していない方は保健室までご提出下さい。ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。



冬休みの過ごし方

冬休みに入ると自由な時間が多くなり、家族や友人と出かけたり、自宅で好きなことをして過ごしたりする時間が増えると思います。充実した冬休みにするためにも、自分の体調をしっかりと管理して過ごして欲しいと思います。

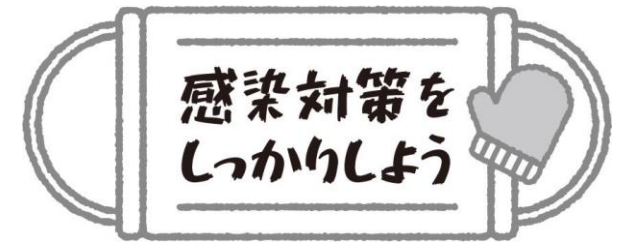
1 規則正しい生活

イベントが多くあり、時間に拘束されない冬休みは、早寝早起きの習慣が乱れがちになるので、少し無理をしてもいつも通りの時間に起きるようにしてください。食事でも1日3回決まった時間にバランスの良い食事を食べられるようにお願いします。遅く起きて、朝ごはんとお昼ごはんが一緒…といったことがないようにして欲しいと思います。



2 感染症に負けない体づくり

例年3学期は、かぜやインフルエンザが流行します。今年は2学期から、インフルエンザの他にマイコプラズマ肺炎や手足口病などの感染が拡大しています。新学期を元気に迎えられるように、こまめな手洗い・うがいを忘れずに行い、体調を整えながら冬休みを過ごすようにお願いします。保護者の方も一緒をお願いします。



～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)