

保健だより 12月号

令和5年12月21日
流山市立西初石中学校
保健室

あっという間に冬休み直前になり、今年も終わりが見えてきました。みなさんにとって2023年はどんな年でしたか？今年の5月に新型コロナウイルスが5類に移行され、生活が大きく変わったように思います。それでもまだ感染自体は収まったわけではないので、引き続き感染対策を頭に入れて生活をしてほしいと思います。今年もありがとうございました。

寒い冬 どう乗り切る??

毎日、とても寒いですね。からだが冷えると体調を崩しやすくなり、冷えによる腹痛が起きたりします。寒い冬を乗り越えるためにも、自分でできる寒さ対策をしていきましょう！

～自分でできる寒さ対策～

カイロで
からだを温める



スパッツ、
タイツをはく



肌着を厚手の
物にする



温かい飲み物を
飲む



～健康的に体温をあげてみよう！～

朝起きたら太陽の光を
あびて、
体内時計を
リセット！



入浴はシャワーで
済ませず、
ぬるめのお湯に
ゆっくり浸かる



ウォーキングや
スクワットなど
足を使う運動を
する



朝食をとって体温を
アップ！



感染予防の3原則！

感染経路の遮断

- ・手洗い
- ・手指消毒
- ・マスクの着用

感染源の除去

人との密な接触や
人込みを避ける

抵抗力を高める

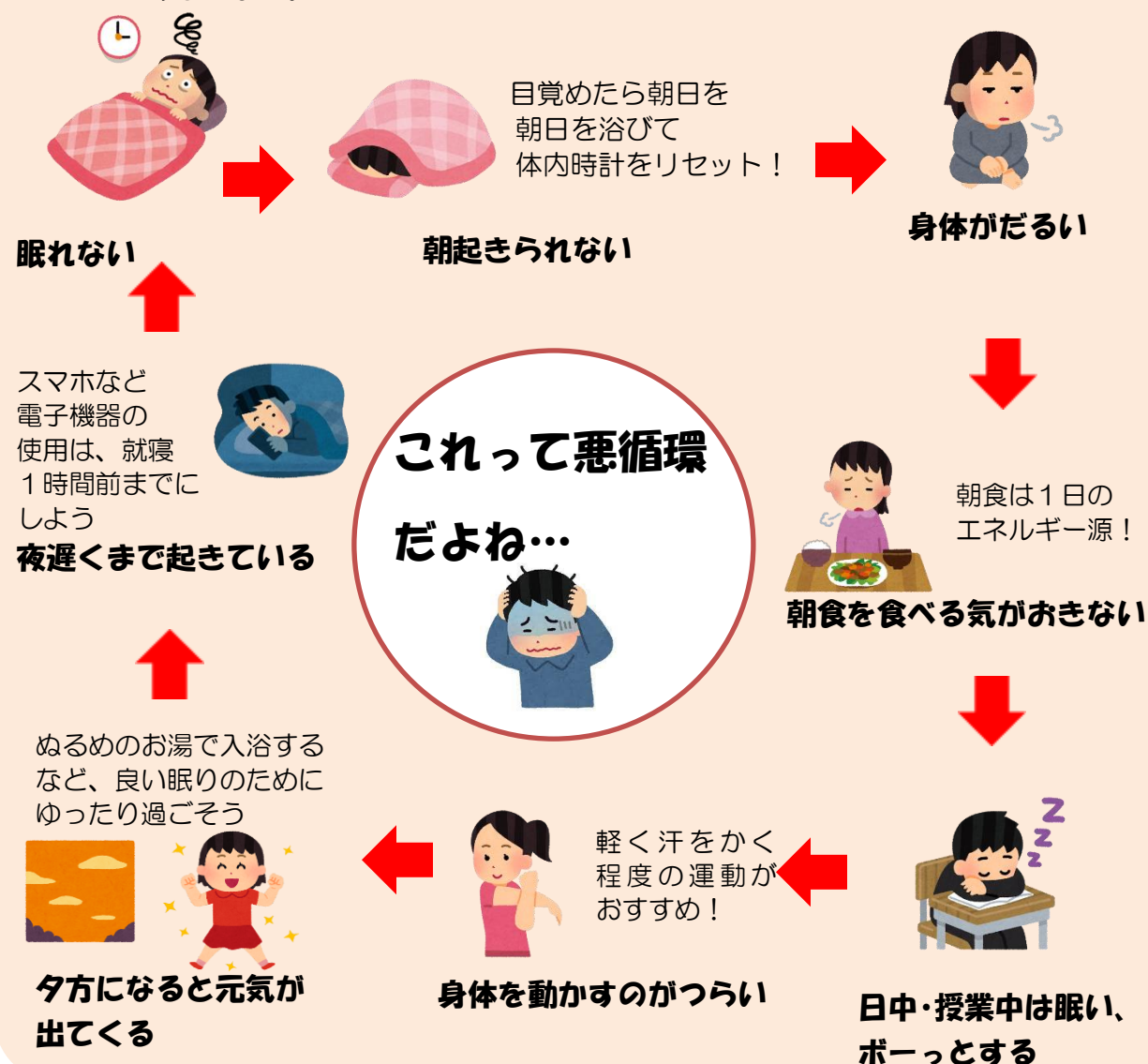
十分な栄養・睡眠
適度な運動

基本的なことになりますが、一人一人の予防が大事になります！

冬休み中 生活リズムを崩さないよう気をつけよう！！

冬休みが始まると、どうしても昼夜逆転・睡眠不足になってしまう人がいます。そんな生活が続いてしまうと、身体が悲鳴を上げてしまいます。新学期が始まって、なかなか調子に戻らない人があるのも現実です。

下の図から改善しやすいところから見直して、この負のループから抜け出せるようにしてみましょう。



保護者の皆さまへ

健康診断の後に、「結果のお知らせ」を受け取り、まだ医療機関に行かれていない場合には、冬休みを利用して受診をお願いします。新学期、お子様が健康に学校生活が送れるよう、ご協力よろしくお願いいたします。