



# ほけんだより

令和 5年 12月  
第一中学校 保健室



冬こそ意識して【日光浴】を！！

「寒いから」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽を浴びないと、不足してしまうものがあります。  
\*カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にするビタミンD \*怒りや不安などを抑えて幸せを感じるセロトニン  
生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう！！



寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな？

① □ん□

② □ん□□

③ □□□ん□□□□

ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



気持ちのいい空気で  
集中力もアップ！

冬でも夏と同じくらい大切です！！

①換気 ②運動 ③水分補給

## 師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。  
みんなも年末の忙しさで忘れていませんか？



朝ごはん

時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに



今年、すでに大流行しているインフルエンザの出席停止期間の早見表です。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



インフルエンザなどの感染症と診断されましたら、学校にお知らせください。それらの疾病は登校する際、登校届が必要になります。  
本校のHPよりダウンロードできるようになっております。（5月にひとり3枚配布したものと同様）  
\*新型コロナウイルスについては、解熱後1日を経過した後に登校可能になります。

