





令和 5年 12月 第一中学校 保健室



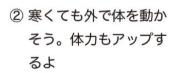
冬こそ意識して【日光浴】を!!

「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!!



わかるかな?

① ウイルスを追い出すた めに1時間に1回はし よう



③ 夏はこまめにしていて 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!



□ 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、 今年のうちに受診す るのも忘れずに

*゙*ヸヸヸヸヸヸヸヸヸヸヸヸヸ

出出出師走のし忘れ ありませんか?出出出

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ることはありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しい

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… ●

受診した日で はなく、症状 が出始めた日

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 5日を経過した後

発熱 解熱 解熱後 解熱後



「発症後5日」を過ぎないとダメ。

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 | 日を経過した後に登校可能になりま す。





冬でも夏と同じくら

い大切です!!



熱が下がって2日以上たたないとダメ。