

インフルエンザの予防を心がけ 冬休みを健康にすごそう

冬休みは、クリスマスにお正月とイベントも多く、いろいろな意味で「ゆうわく」の多いときです。生活リズムの乱れや気のゆるみなどで、「ゆうわく」に負けない意志をもって生活しましょう。インフルエンザなどの感染症も流行しやすい時季です。予防を心がけましょう。

2019年もそろそろ終わりが近づいてきました。今年一年、どんな年だったでしょうか？心も体も元気に過ごせましたか？
2学期の生活をふりかえって、3学期を健康的に迎えたいですね。



2学期の保健室利用のまとめ

	8・9月	10月	11月	12月	合計
ケガ	178	126	88	51	443
病気	73	46	32	20	171
合計	251	172	120	71	614

単位：人

12/11
現在、記録に残っている分の集計結果です。



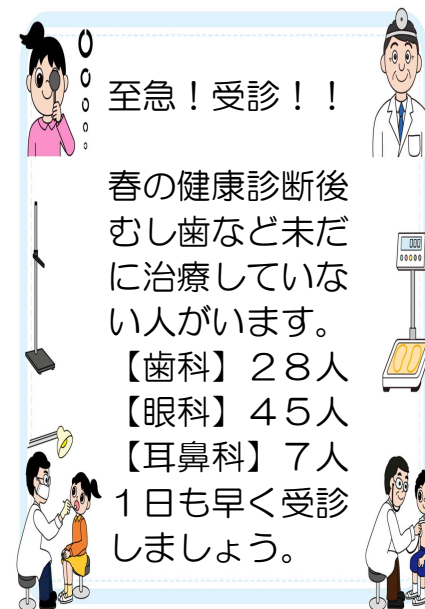
来室が多かったのは・・・

ケガ

- 曜日 《火曜日》
- 種類 《すりきず》
- 場所 《校庭》

病気

- 曜日 《火曜日》
- 症状 《気持ちが悪い》



至急！受診！！

春の健康診断後
むし歯など未だに治療していない人がいます。
【歯科】28人
【眼科】45人
【耳鼻科】7人
1日も早く受診しましょう。

1日3食栄養バランスを考えて食べましょう。

歯みがきも
わすれずに

昼間は体を動かして外で元気に遊びましょう。年末の片付けや大そうじのお手伝いもしましょう。

夜寝る前のゲームはやめましょう。ゲームをするときは、日中の明るい時に時間を決めて行いましょう。

夜早く寝て、朝は早起きをしましょう。規則正しい生活をしましょう。

出かけることが多くなる時です。目には見えない細菌やウイルスもいっぱいいます。インフルエンザは飛沫感染します。こまめに手洗い・うがいをし、人混みではマスクをつけましょう。

冬休みもアウトメディアに挑戦しましょう。