



令和4年12月20日(火) No. 9 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

早いもので、今年も残りわずかとなりました。皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。一年経つのはあっという間だったと感じる人もいれば、長かった・・・と感じる人もいるかもしれません。この一年を振り返りながら新年の準備をし、2023年、良いスタートがきれられるようにしてほしいと思います。

## ——冬休みの健康生活について——



### 1. 食べすぎに注意！

クリスマスケーキやおせち、お雑煮など冬休みはごちそうを食べる機会がたくさんあります。好き嫌いせずよくかんで食べましょう。また、おやつを食べすぎにも注意しましょう。

### 2. 寝不足に注意！

年末年始はいつもとは生活リズムが変わり、夜遅くまで起きていることもあると思います。遅くまで起きていた日の次の日は早く寝ることを心がけましょう。



### 3. 運動不足に注意！

寒いからといって、自分の部屋や、家に閉じこもっていると、運動不足になるだけでなく、だらだら食べてしまう原因にもなります。学校が始まって元気に体を動かすことができなくなるかもしれません。適度に運動しましょう。

### 4. けがに注意！

ストーブやこたつなど、暖房器具がたくさんあります。ストーブの前でふざけて遊んだり、こたつの電源を入れたまま、中で眠ってしまうと、火事ややけどの原因になります。気を付けましょう。

### 5. みんなで笑って、よいお年を！

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑っていると気持ちが明るくなって、幸せがやってきます。あなたが笑っていると、周りの人の心も明るくなります。新しい年も、いっぱい笑って、いい年にしましょうね。



## 冬休み中も感染症対策をしましょう！！

全国では新型コロナウイルス感染が拡大しています。冬休みに旅行に行く人、普段会えない友達と会う人等たくさんいると思いますが、冬休み中も感染症対策に努めましょう。

## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

### ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

## インフルエンザに注意！！

本校でも12月に入り、インフルエンザが流行ってきました。インフルエンザの対策は「換気」と「手洗い」です。

インフルエンザにかかったら	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<b>登校 できません</b> 小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ出校できません。