

ほけんだより



NO10. H29.12.22

小牛田高等学園

保健室

明日から冬休みです。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？年末に、今年1年を振り返り来年の目標を考えると、新たな気持ちで1年のスタートがきれるかもしれませんよ。また、冬はインフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行する時期でもあります。楽しい冬休みが過ごせるよう、規則正しい生活を送みましょう。冬休み明け、元気な姿で会えることを楽しみにしています。



冬休み 生活の注意



<お酒やタバコはダメ>

冬休みは、友達や親戚の集まりが多いため、様々な誘惑があります。

お酒やタバコを勧められても断る勇気をもって下さい。



<歩きスマホをしない>

スマホに夢中になり、怪我をする人が全国的に多いそうです。怪我ならまだしも、交通事故に遭う可能性もあります。

歩く時は、スマホを操作せず、しっかり前を向いて歩いてください。



<こまめな手洗い・うがい>

冬休みは、クリスマスやお正月など人が集まるイベントがたくさんあります。そのため、感染症にかかる可能性も高まります。

◆帰宅時 ◆食事の前 ◆トイレの後は、必ず手洗いをして予防につとめましょう！



<食べ過ぎに注意>

ケーキやおせち、フライドチキンなど、美味しい食べ物の誘惑も多くなります。その上、寒いから運動しないのが冬休みの怖い落とし穴です。

「まだ少し食べられるな」と感じるところで我慢しましょう！



冬休みを利用して治療をしよう

冬休みが終わると、あっという間に1月から3月が過ぎてしまいます。3年生は就職に向けて、1・2年生は来年度に向けて春の検診で受診を勧められたところを治療しておきましょう。

また、4月の健康診断で所見があった生徒へ、改めて【受診報告書】を配付しています。保護者の方は提出期限を守って学校へご提出願います。

