

ほけんだより 12月

令和6年12月
 東京中華學校保健室

いよいよ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でしたか？振り返ると色々なことがあったと思います。先生は皆さんの笑顔がまず浮かびました。また一緒に笑いましょう。冬休みは、日ごろの疲れを癒す大切な時間ですが、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。また、感染症が流行しやすい季節でもありますので、体調管理に十分気をつけて、元気に新年を迎えましょう。それではよいお年をお迎えください。

冬休みの過ごし方 ～健康第一で楽しい冬休みに～

●健康三大原則『早寝・早起き・朝ごはん』



●適度な運動



●コタツで寝ない



●ゲームやスマホの時間を決める



●歩きスマホNG



カイロの使い方にご注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら体から離す

SNSの つか かた 使い方を かんが 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



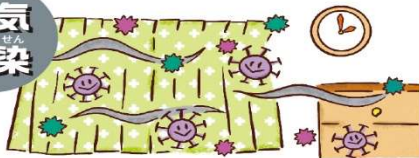
自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

保護者の方へお願い

定期健康診断で見直し検査となった項目がある児童生徒の方、欠席した児童生徒の方で結果報告書の提出がまだの方は、冬休み中に必ず医療機関を受診してください。

1月10日(金)までに保健室に提出をお願いいたします。

未提出：小一 4名・小二 4名・小三 4名・小四 8名・小五 3名・小六 3名

中一 1名・中二 1名・中三 2名・高二 5名・高三 5名