

ほけんだより12月



北島中学校
R2年12月

12月は、クリスマス等イベントが盛りだくさんで楽しいシーズンですね。3年生は受験勉強に頑張っていると思います。睡眠や休養時間はしっかりとれていますか？ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年も元気に走りぬけましょう。



感染症に気をつけて 冬を元気にすごそう！



これから本格的な寒さがやってきます。気温が低く、空気が乾燥しているこの時期には、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。今年は、新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されています。今まで以上に、「手洗い・マスク着用・人と人の距離を確保・適度な湿度(湿度40%以上を目安に)・こまめな換気・規則正しい生活リズム」を心がけま

しょう。(参考：寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント)

インフルエンザの出席停止期間を下に紹介しています。流行前に確認してくださいね。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

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。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏠	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠
					解熱	1日目	2日目	登校OK

保護者の皆様

日頃は、学校保健活動にご理解とご支援をいただき、ありがとうございます。

今冬は本校としましても、これまで以上の感染症予防に努めてまいります。ご家庭におかれましても、検温等でお子様の健康状態を把握していただき、体調がすぐれない時には登校を控えていただきますようお願いいたします。

登校後に、お子様が体調不良を訴えた場合に、状況によっては発熱の有無にかかわらず、早退のご連絡をさせていただくことがありますので、ご理解とご協力をよろしく願います。



長時間のメディア使用による健康問題を知ってますか！？



12月の専門委員会の保体委員会では、メディア使用による健康問題についてのポスターを作成します。今回は、スマホ腱鞘炎(ドケルバン病)と疲れ目、ストレートネックをテーマにしています。

2階～4階のトイレ前の掲示板に、ポスターを貼ります。北中生に知ってほしい内容ばかりなので、ぜひチェックしてみてください。



ポスターの掲示場所(全てトイレ前の掲示板です)

テーマ	12月	1月	2月
スマホ腱鞘炎(ドケルバン病)って何?	4階	3階	2階
目が疲れませんか?	3階	2階	4階
ストレートネックの人はいないかな!?	2階	4階	3階



大切にしたい冬至の風習



今年の冬至は、12月21日(月)です。1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至は、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず?

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯については、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

冬至を境に日照時間がのびることから、運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく「なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんなど」はより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。



お酒はいつでも・どこでもきっぱりNO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

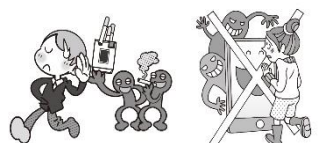
どうしてダメ?

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



勇気をもってきっぱり断りましょう

楽しい冬休み



でも誘惑に負けないで!

