

健



健康で楽しい冬休みに… 自分の健康は自分で管理！

令和6年12月23日
魚沼市立湯之谷中学校
保健室

明日から冬休みです。これからの季節は、様々な感染症が流行する季節です。
みなさんは新型コロナウイルス感染症の流行により、一人一人が意識を高めて
予防に取り組むことができるようになっていきます。冬休みも、生活リズムを崩す
ことなく、自分でできる感染症予防をていねいに実践し、3学期につなげていきましょう。



1 冬休み中も「睡眠」を中心に生活のリズムを整えよう。



- ☆ 規則正しい生活習慣を心がけ、必要な睡眠を確保しましょう。
- ☆ スマホやゲーム機、パソコンなどのメディアとの付き合い方を考えましょう。

◇ 「睡眠」を中心に生活のリズムを整えよう。

- ・ 7:00には起床し 23:00には就寝しましょう。
 - ・ 夜は目を覚ますことなく、7～9時間の睡眠をとりましょう。
 - ・ 入眠・起床時間は決まり正しく、ばらつきは目標時刻の30分以内にしましょう。
 - ・ 平日、休日ともに、夜7時から朝7時までの間に眠りましょう。
 - ・ SNSやゲームは長時間使わない。時間を決めて使いましょう。
 - ・ 寝る1時間前にはメディア機器の使用をやめましょう。
- *親や家族から言われなくても、自分から守ります。



2 感染症を予防しよう

① 「手洗い」「うがい」を継続しましょう。

石けんを使用したていねいな手洗いは、すべての感染症の予防につながります。



② 換気を徹底しましょう。

寒くなり暖房を使用し始めたことにより、部屋の換気が十分でない状況が起きやすくなっています。今まで以上に「換気」をすることを意識しましょう。

常に少しずつドアを開けておく、1時間に1回は窓等を全開にするなどの工夫をしましょう。

③ 咳エチケットを心がけましょう。

咳エチケットとは、感染症を他人に感染させないために、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュなどで口や鼻をおさえる社会的なマナーです。

☆せきやくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。

☆せきやくしゃみは、他の人から1～2m以上離れて、顔をそむけてしましょう。

☆マスクがない時は、ティッシュや袖口でせきやくしゃみを押さえましょう。

④ 規則正しい生活を送り、免疫力・抵抗力を高めましょう。

*** **もし、感染症に罹患したら*** **

★冬休み中も、インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症にかかった場合は、必ず学校に連絡してください。

【湯之谷中学校 025-792-0295】

連絡は保護者から平日の8:10~16:40の間をお願いします。

*12/28(土)~1/5(日)までは閉庁となります。

★登校する際には、「療養解除届」または「登校許可証明書」が必要です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス→「療養解除届」保護者が記入してください。

上記以外の感染症 →「登校許可証明書」医師が記入します。

用紙は湯之谷中学校のホームページからダウンロードできます。

紙の用紙が必要な場合は、学校までご連絡ください。

*** **誘惑にまけない…!タバコ・お酒は、絶対ダメ!!*** **

冬休みはクリスマス、大晦日、お正月などの行事があり、家庭や地域でタバコ・お酒に接する機会が多くなります。今年は大勢で集まる機会も例年より少ないかもしれませんが、仮にすすめられたとしても、決してその誘惑に負けないで、断る勇気を持ちましょう。

☆大事なこと☆

- ① 誘われても強い意志ではっきり断る勇気を持つ。
- ② 興味本位で絶対に手を出さない。



未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。

友人からすすめてられても、“NO”と断る勇気を持ちましょう。

タバコやお酒が心身に及ぼす影響をしっかりと頭に入れ、

あなた自身が選択・意志決定をしていくのです。

どうか勇気を持って「健康」を選択してください!!



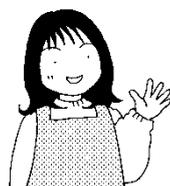
*** **3学期始業式の持ち物*** **

◎歯みがき道具

(毛先の開いている歯ブラシは交換をしましょう)

◎うち履き

(洗って持ってきてきましょう)



むし歯や歯肉炎の治療
視力の再検査などが済んで
いない人は、休みを利用して
受診してください。



3学期の始業式に元気で会いましょう!!