

# ほけんだより



令和3年 12月 24日 No.8

文責:新宮東中学校 保健室 谷口彩華

たくさんの行事を成功させることのできた2学期が終わり、2021年も残りわずかとなりました。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。17日間の長期休みに入りますが、学校があっている時と同じ生活リズムで過ごすことで、3学期が始まった時に生活リズムが変わらず、元気に過ごすことができます。早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、3学期を健康にスタートできるよう、素敵な冬休みを過ごしてください。

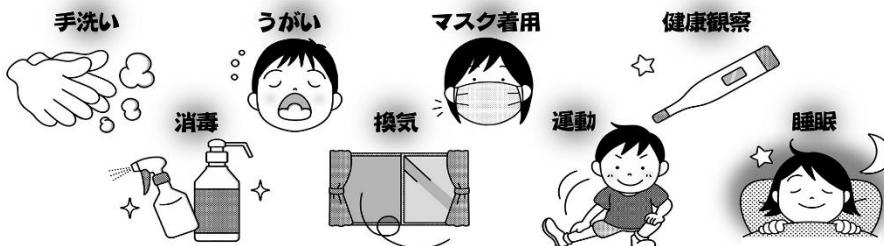
## 冬休みも引き続き感染対策を！

冬休みは家族や親戚など、多くの人と集まる機会があるかと思います。たくさん的人が集まる場所では、大切な自分と相手の人を守るためにも感染対策を徹底しましょう。

- 外出時は不織布マスクで鼻と口を覆う
- 外出時、混雑している場所や時間を避ける
- 食べ物の食べ回し、飲み物の飲み回しをしない
- 毎朝検温をして体調の確認をする
- 体調が悪いときには無理をせず、外出を控える
- 家族以外の人との食事中に会話をする時はマスクを着用する



## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

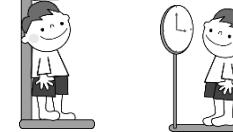
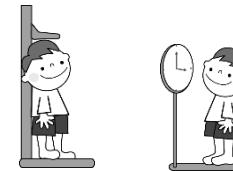


## 必要な受診は冬休み中に行いましょう

1学期に実施した健康診断に基づいて、受診の勧めをうけた人でまだ病院に行っていない人は、時間のある時に病院を受診しておきましょう。

特に視力はゲームやスマートフォンなどの使用頻度や生活習慣などに影響されるため、変化しやすいです。「見えにくい」と感じる場合には、眼科を受診したり、眼鏡やコンタクトを作成したりするなどして、3学期に備えましょう。

## 2学期の保健室利用状況



体調不良 401名  
けが 183名  
その他 293名

体調不良のなかで特に多い症状は「頭痛」です。頭痛の多くは「緊張型頭痛」だとされます。つまり、頭や首・肩の筋肉が緊張することにより起こります。首を回したり、マッサージをしたりして和らぐこともありますが、どうしても症状が改善しない時もあるかと思います。慢性的に頭痛が続く人は、飲み慣れている薬を持参しておくことをおすすめします。

そろそろ  
夜型 朝型  
に チェコジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない



試験までもう少し。  
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。



## お正月の事故を防ぐ

- ① 食べ物を食べる前には、飲み物を飲んでおく。(喉を湿らせて窒息が防げます)
- ② 食べ物はよく噛み、すぐに飲み込まない。

