

ほけんだより

令和6年12月25日

げんきだま



NO.17

八郎潟小学校・中学校 保健室

あした 明日から冬休みです！！

昨日は、クリスマスイヴ、今日はクリスマス。そして、もうすぐお正月です。冬休みは楽しい行事が目白押しです。家族と楽しい充実した時間を過ごすためには、心も体も元気いっぱい健康であることが大切です。できるだけふだんの生活リズムを崩さずに、規則正しい生活を心掛けましょう。



感染症に注意！！

年末年始は年越しの準備や初売り、初詣など、人混みに出かける機会が多くなります。外出するときは、心掛けてマスクをしたり、帰宅後の手洗いやうがいをしっかりしたりして、感染対策するようにしましょう。栄養と休養をしっかりとって、免疫力を高めることも大切です。「笑い」は免疫力を高める効果があるといわれています。冬休みは家族みんなで笑って過ごせるといいですね。

冬休みは 食べすぎ やりすぎ だらだらしすぎ に注意して！

食べすぎ
クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。

やりすぎ
一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！

だらだらしすぎ
夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。

保健室からのお願いです

- 冬休みは受診や治療のチャンスです。冬休みのうちに受診するようにしましょう。

定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要だった人でまだ受診したという連絡を受けていない人に、

「受診のすすめ」の用紙を渡しました。用紙が見当たらなくなった場合などにご活用ください。

今年度のうちに、受診するようにお願いします。

- 健康チェックカードを活用して、冬休みを元気に過ごしましょう。

冬休みは年末年始に楽しい行事があるので、ついついダラダラ過ごしてしまいがちです。

小学生は、「冬休み元気アップ作戦」で、毎日の生活をチェックして規則正しい生活ができるようにしましょう。

中学生は、「冬休み健康ビンゴ」にチャレンジして、健康的な生活を意識できるようにしましょう。

今回は、メディアコントロールチェックの項目もあります。「家庭のルール」を守るように心掛けて生活しましょう。

「冬休み元気アップ作戦」と「冬休み健康ビンゴ」は、1月14日に学校に提出してください。

- 冬休み中も毎朝の健康観察で自分の体調管理をしましょう。

自分の健康状態は、自分にしかわかりません。毎朝、自分で健康観察を

行って、健康状態を確認するようにしましょう。体調が悪い場合は、

必ずお家の人に知らせておくようにしましょう。



2024年はみなさんにとってどんな年でしたか？

2025年もみなさんの心と体が健康でありますように！