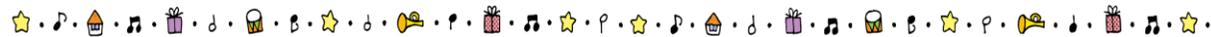


今日で2学期が終わり、明日から冬休みに入ります。そして、2017年ももうすぐ終わります。今年はどうな1年でしたか？今年1年を元気に過ごせた人も、最後に体調を崩さないように、気をつけてください。

これから、クリスマスやお正月など楽しいイベントが続く時期ですが、夜更かしをしたり、食べすぎたりしないように注意しましょう。冬休みも規則正しい生活をし、健康・安全に気をつけて過ごしましょう。

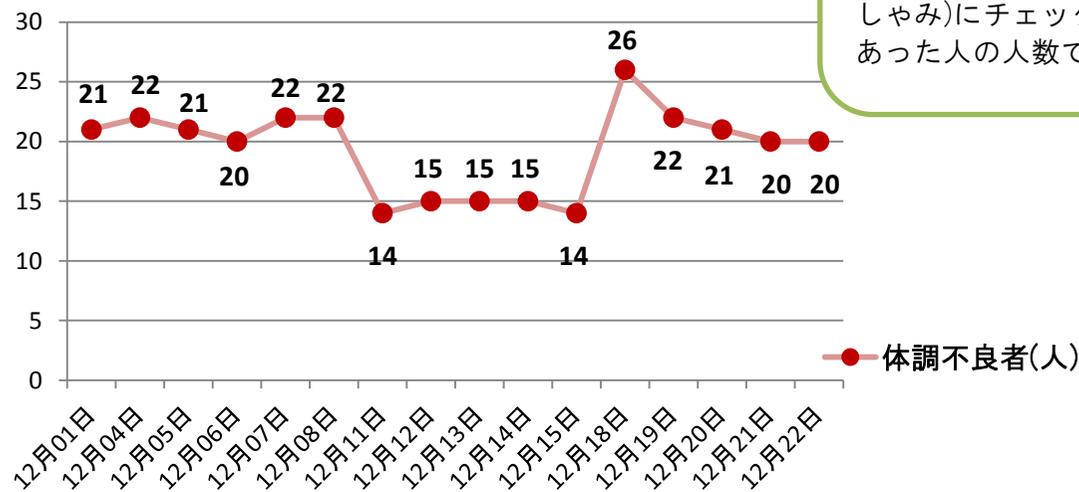


<12月の健康観察結果から>

12月の健康観察結果を見ると、かぜ気味など体調不良の生徒が12月11日に少し減りましたが、一週間後の18日には、また増加しています。もしも、熱が出たり、体調が悪いと感じたりしたときには、がまんせず、早めに病院を受診してください。

また、12月になって、岡山県内でもインフルエンザが流行しています。新見市内でも学級閉鎖や学年閉鎖をした学校があります。これから感染が拡大する可能性が高いため、外から帰った時には手洗い・うがいをしたり、外出するときにはマスクをしたりするなど、自分でできる予防をしましょう。

健康観察(12/1~12/22)



全校生徒のうち、健康観察の“健康”以外の項目(腹痛・頭痛・だるい・のどの痛み・鼻水・くしゃみ)にチェックがあった人の人数です。

<かぜのひきはじめの注意>

かぜの予防は、普段から規則正しい生活をして、ウイルスに負けないように、体の免疫力を高めることが大切です。しかし、もし少しでも体調が悪いと思ったら、悪化しないように、外出はひかえて体を休めましょう。また、こまめに換気をして部屋の空気を入れかえましょう。



無理をせずに休む



3食食べる



換気をする

<せきエチケットを心がけましょう>

もしも、かぜをひいてしまったら、うつさないように、周りの人への気配りが必要です。



せきやくしゃみが出る時には、マスクをしましょう。



ハンカチや手で口を押さえ、周りの人につばなどが飛ばないようにしましょう。

<冬休みを健康・安全に過ごすために>

冬休みの間に生活リズムが乱れないように、時間やルールを決めて生活しましょう。

- 1 毎朝、決まった時間に起きましょう。
- 2 毎日、決まった時間に寝ましょう。
→ 23時までには、布団に入って寝ましょう。
- 3 3食きちんと食べましょう。→ 特に朝ごはんを毎日食べましょう。
- 4 適度に運動し、体を動かしましょう。
- 5 テレビやゲーム、スマホなどのメディアの使用は時間を決めて行いましょう。
- 6 外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後には手を洗いましょう。
- 7 交通ルールやきまりを守りましょう。

冬休みを健康・安全に過ごし、
始業式には元気に登校してください



