

# ほけんだより 12月

R5.12.11  
七ヶ浜中学校  
NO.12

## 宮城県にインフルエンザ警報発令中です

七ヶ浜中学校では10月末ごろ1回目の流行があり、11月中旬からはインフルエンザでの欠席が数人いる状態でしたが、12月に入りインフルエンザにかかる人が急激に増え1・2年生の学年閉鎖となりました。インフルエンザの流行は3年ぶりのため抗体を持っている人の割合が低いことから、今シーズンはインフルエンザにかかりやすい人が多いようです。一度かかった人でもウイルスの型が違えば再度インフルエンザにかかる可能性があります。できる限りの感染対策をして、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。



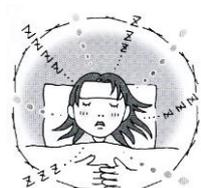
手洗い・消毒



人混みを避ける

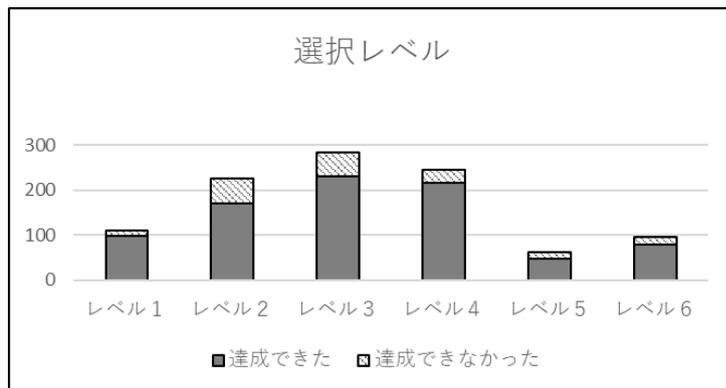


適度な湿度



十分な睡眠

## Ⅲ期考査前のメディアコントロールチャレンジ、がんばりました！



1	夕食の時にはノーメディア
2	夜9時以降はノーメディア
3	メディアは1日2時間まで
4	メディアは1日1時間まで
5	学校から帰ったらノーメディア
6	朝から寝るまでノーメディア

「メディアは1日2時間まで」のレベル3に挑戦した人が多かったようです。Ⅲ期考査を控えた1週間ということもあり、コントロールした時間を勉強に充てることができたという感想が多くありました。試験前だけでなく、普段からメディアと上手な付き合い方ができるといいですね。

歯科受診の状況	10月31日までの受診率	11月30日までの受診率
歯科検診の後、歯科を受診し「受診報告書」を提出した人の割合	39.7%	47.8%

※受診報告書を出していない人は担任の先生に提出してください。

**8.1%アップ!**

## 保冷剤のご寄付ありがとうございました

前回のほけんだよりで保冷剤の寄付を呼びかけたところ、ご家庭からたくさんの保冷剤をいただきました。患部の冷却や夏の熱中症対策など大切にさせていただきます。