

# ほけんだより



R5.12.22  
七ヶ浜中学校  
NO.13

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？新型コロナウイルス感染症の流行も一段落し、年末年始も以前より人と会う機会が増えることと思います。冬休み中もインフルエンザなど感染症の予防に努め、楽しく健康に冬休みを過ごしてください。

## 心がけて欲しい冬休みの健康生活

### 1. 生活リズムをくずさない → 免疫力アップにつながります！

- ・寝る時刻、起きる時刻を一定にしてしっかり睡眠をとりましょう
- ・メディア（テレビ・スマホ・ゲームなど）は時間を決めて使用しましょう
- ・適度に体を動かしましょう



### 2. 感染症の予防に努める → できることに継続して取り組もう！

- ・毎朝、健康観察をしましょう
- ・こまめな手洗いや消毒を心がけましょう
- ・部屋の換気、加湿をしましょう



### 3. むし歯などの治療を済ませる → 時間に余裕のある冬休みが受診のチャンス！

大事な日に痛みが出ないように、そして将来の自分のために治療を済ませましょう



**冬休みも健康に！よいお年を！**

以下に当てはまる人は下線を切り取り、冬休み明けに担任の先生に提出してください。

年 組

当てはまるところに○を付け、記入してください

(1) 冬休み中、感染症にかかった

インフルエンザ ・ 新型コロナウイルス ・ その他 ( )

かかった期間 月 日 ~ 月 日

(2) 冬休み中、医療機関にかかるようなけがをした

( 月 日 に をけがした )

※ 災害給付金の手続きができる場合があります。