

ほけんだより

松伏町立松伏中学校 保健室
令和5年 12月



今年もあとわずかとなりました。この1年間で頑張ったことを振り返って、新しい年につなぎましょう。有意義な冬休みになりますように☆☆



感染症の予防



今年は例年より早くインフルエンザが流行して、町内でも学級閉鎖や学年閉鎖をしたところがありました。埼玉県全体では流行のピークからわずかに下がりましたが、これから寒さが厳しくなり、また年末年始にかけて人と接する機会も多くなるので、充分気をつけましょう。咽頭結膜熱（プール熱とも言われています）も全国的に増えています。感染症の予防は、手洗い・うがいが基本です。『手洗い・うがい』で自分も周りの人も守りましょう。

*換気と湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の働きが弱くなるのでインフルエンザなどに罹りやすくなります。窓やドアを開けて換気するときは、2か所開けると空気の流れが発生し、また湿度を上げるにはやはり加湿器を使うと効果的です。

*睡眠と栄養

十分な睡眠とバランスの良い食事は、抵抗力をアップします！

*マスク

鼻までしっかりおおってますか？ この時季は寒さ対策にもなります。



手洗いうがい
忘れないでね



インフルエンザに罹ったときは～出席停止となります～

インフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』となっています。よく休んで元気に登校してくださいね。

12月20日（水）薬物乱用防止教室があります

今年度の薬物乱用防止教室は、ライオンズクラブ薬物乱用防止委員会の委員長北川さんにご講演していただきます。しっかり聴いて学んでください。保護者の皆様もこの機会にぜひご参加ください。詳しくはメール配信されますのでご覧ください。



冬休みの健康生活



<p>クリスマス・お正月と、 おいしいものが多いけれど、 食べすぎ 注意!!</p> <p>家事のお手伝いなど...</p>	<p>テレビもおもしろいけれど!! 夜ふかし 注意!!</p> <p>スキー場などでの</p>	<p>お酒・タバコ... おすすめしても断ろう</p> <p>普段、忙しくて行けない</p>
---	--	---