

# 保健だより 12月号

太田工業高校保健室  
令和5年12月22日



長かった2学期もついに終わりを迎えます。2学期はたくさんの行事があり、忙しいながらも充実した日々を過ごせたのではないのでしょうか。年末年始は、ゆっくり休んだり好きなことをしてリフレッシュしたりして有意義に過ごしてください。

## ⚠️ インフルエンザに注意してください



インフルエンザが流行しています。校内だけでなく、県内で多くの人がかかっています。高熱、体のだるさ、のどの痛み、咳などの症状がでていることが多いようです。乾燥して感染症が流行しやすい季節ではありますが、疲れやストレスは免疫を下げる原因になりますので、しっかり食べて、しっかり睡眠を取るようにしてください。

正しくマスクを着用することで、感染の拡大を予防することができます。冬休みになって、人の多い場所にいくことも増えると思います。自分と周りのために、マスクをすることをおすすめします。

## マスクを正しくつけましょう！



鼻が出ている、あごマスクは適切な付け方ではありません！

自分の顔にあったマスクを選びましょう。鼻と顎がしっかり覆われるように着用します。

咳やくしゃみで飛沫を周りにとばさないように、また、のどの乾燥予防にも効果があります◎



## よい冬休みを過ごしてください

冬休みは、17日間。数字では多いように感じますが、あっという間です。

懐かしい友人にあったり、家族や親戚と過ごしたり、楽しみが待っていると思いますが、いくつか頭に入れておいてほしいことがあります。

### ★規則正しい生活をしましょう！

- お休みだと、好きなことを好きなだけできます。夜遅くまで熱中して昼過ぎまで寝ている生活をしてしまうと、3学期が始まって辛い思いをすることになります。夜はしっかり睡眠を取って、生活リズムを整えましょう。
- おいしい食べ物がたくさんあると思いますが、食べ過ぎには注意しましょう。しっかり朝ご飯を食べて、適量でバランスの良い食事を心掛けましょう。
- インフルエンザだけでなく、風邪も流行します。自分の体調管理をしっかりとってください。
- 寒い季節ですが、時々体を動かしましょう。



### ★危険もいっぱい！気をつけて

- スマホを持って自転車に乗ったり、スピードを出しすぎたり…交通事故には十分気をつけてください。車からは見えない場所が実はたくさんあります。よく周りを見て運転しましょう。万が一の時に頭を守るため、ヘルメットも必ず着用してください。
- もしかしたら、お酒やたばこのある集まりがあるかもしれません。（20才未満の集まりではそんなことはないと思いますが）良くないことはわかっていると思いますが、お酒やたばこの集まりは「興味本位」や「友人の誘い」です。しっかり断ってください。



### ★受診は済んでいますか？

- 1学期に行った健康診断で、受診のすすめをもらっている人がいると思います。この休みの期間にぜひ受診・治療をしてください。特に、3年生は、卒業すると医療費がかかるようになります。今がチャンスです。
- 受診の際には、学校からの受診のすすめを持って行き、病院で記入してもらってください。冬休みが明けたら担任の先生に提出をお願いします。



楽しく元気に過ごしてください！

