

保健室からの冬休みの宿題5つ

- 一つ 朝起きる時間は、土日も含めて同じ時間にする。
できるだけ規則正しい生活を続ける。
- 二つ 朝起きるのは自分の力で。家の人には起こされない。
- 三つ 外出先から帰ったらすぐに手洗い・うがいをする。
外出先でも家庭でも、消毒液があったら消毒してウイルスを持ち込まない。
* インフルエンザなどの感染症予防行動を続ける。
- 四つ 給食はないけれど、毎日牛乳を飲む。【骨骨貯金をしよう】
* アレルギーの人は除く。
- 五つ 自分の靴は自分で洗う。上履き・運動靴洗いを頑張ってみよう。
きれいな足元で、新年をスタートさせよう。
★自分で洗うと忘れない。1月からの上履き忘れを減らそう。



冬休み中の健康を守ることと同時に、冬休みを2024年が輝く1年になるための準備をする2週間ととらえて、より健康な皆さんになるために保健室からも宿題を出したいと考えました。

小山中生の『もう少し頑張りましょう』の健康課題は、朝が弱い事と、月曜日が弱い事です。この改善のために、この冬休みこのプリントを隅から隅まで読んで、内容を心がけてみてください。



食(べ)す(ぎ) 飲(み)す(ぎ)



ダ(ラ)ダ(ラ) し(す)ぎ

ピーッ! 冬休み **〇〇すぎに注意**



見(す)ぎ や(り)す(ぎ)



は(め) は(ず)し(す)ぎ

高校生から親元を離れて生活している人たちがいます。その人たちが一番大切にしているのは時間を守る、時間を管理することだそうです。目覚まし時計を使って決めた時刻に自分で起きる。出来ていない人は今日から始めてみましょう。(遅刻ギリギリの人はよく二度寝をしまっているようです。)

この冬も、安全な冬休みを過ごしてください。

その① 犯罪に注意！



その② 危険回避！



その③ 火事に注意！



その④ 災害に注意！

警戒レベル4「避難指示」

危険な場所から全員避難します！

立退き避難の場合

- 避難所(学校や公民館)へ
- 安全な親戚宅や友人宅へ
- 安全なホテルや旅館へ

注:令和3年5月20日から「避難勧告」は廃止されました。

その⑤ 密閉・密接に注意！



その⑥ 免疫力を高めて感染に注意！

インフルエンザに家族がかかっても、発症する人・しない人があるのは、その人の持つ免疫力が関係しています。食事を食べる、それもバランスよく食べることで、ウイルスと戦う力を生み出すのです。



その⑦ 運動不足に注意！

大掃除の時期でもあります。運動不足の解消と、はやりの『断捨離』もかねて、いつもより、気合を入れて大掃除をしてみてもどうでしょうか。家の中のたまっていたほこりや、汚れとともに、心の中のものもやや、ぐちゃぐちゃも一緒に片付けてしまいましょう。

