



高林中学校保健室
養護教諭
石戸凌子
R5. 12. 1

今年もとうとう12月になり、寒さも一段と厳しくなってきました。今月はクリスマス、冬休み、大晦日等と楽しみなことがたくさんありますね。新型コロナウイルス感染症が5類になって始めての年末年始となるため、人の往来や混雑、また会食などの場面が多くなると思われます。しかし、感染症は無くなたわけではありませんので、感染症予防は気を抜かずに楽しく過ごせる12月にしたいです。御家族そろっての感染症予防に御協力よろしくお祈いします。

◎12月の保健目標

これまでの生活を振り返り、
成果と課題を確認しよう

◎カウンセラー来校日

12月5日(火)、1月16日(火)

※相談を希望する方は、担任又は係(石戸)まで、お気軽にお知らせください。

眼科と歯科の受診率

まだ眼科と歯科において未受診の人(受診勧告者)に、10月10日の目の愛護デーと11月8日のいい歯の日にちなみ、対象生徒へ保健指導と今年度3回目の定期健康診断結果についての通知及びパンフレット等を配付しました。気付いたら、来年度の検診日を迎えてしまった…ということにならないよう、早めに保護者の方とお子様の都合を合わせて、冬休み中の受診をお願いします。



冬休みの過ごし方

計画的に過ごそう!

- 生活計画表を活用しよう!
- 基本的な生活習慣を乱さない。



学校と同じように、
早寝・早起き・朝ご飯!!!
※夜更かし注意

食生活について考えながら過ごそう

- 3食バランスのとれた食事をとろう!
- 偏食に気を付けよう。
- 感染予防を意識した食事(免疫を高めるもの)をとろう。



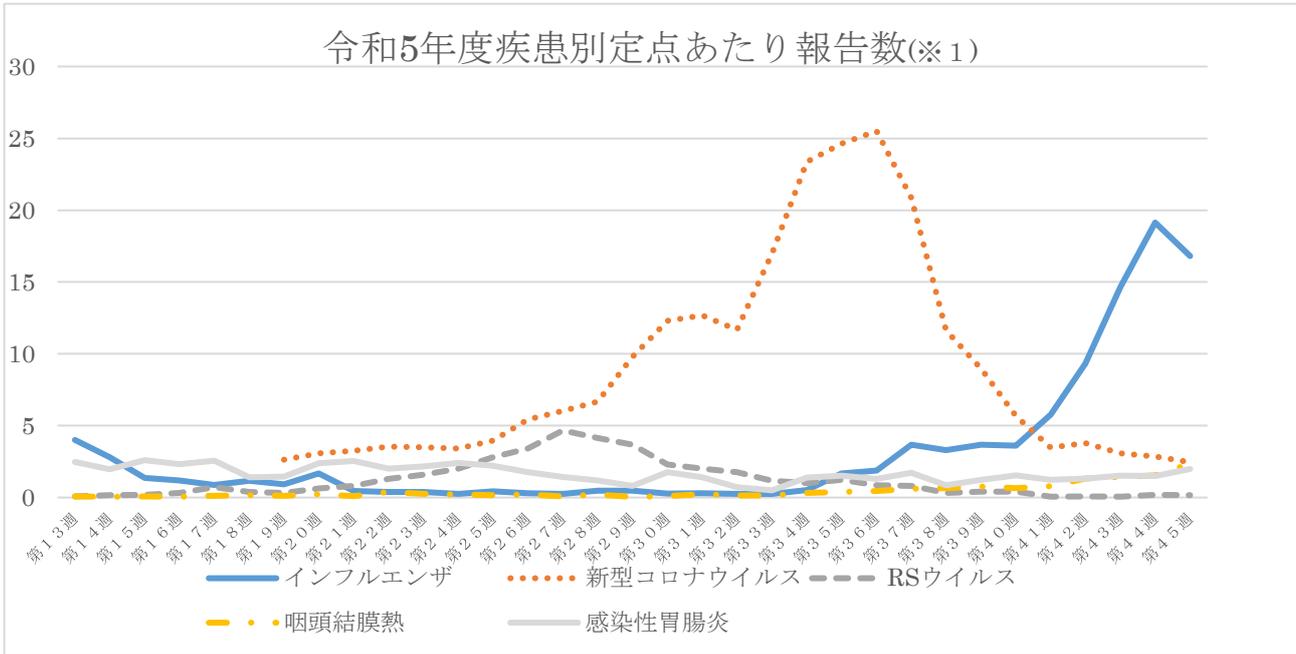
病気の予防と治療に努めよう

- 健康診断後に「受診・治療カード(受診勧告書)」を配付された人は、病院に行こう!
- 手洗いやうがい、マスクの着用など、感染症予防に努めよう。
- 毎日自分の体調を確認し、体調に合った健康管理を行おう。



※注※ 栃木県の感染症情報

(新型コロナウイルス感染症の定点あたりの報告は5月からとなっています。)



※1 栃木県の医療機関の中から選定した医療機関から報告をうける感染者数の平均を「定点あたりの報告数」という。

インフルエンザ 例年ピークは1~2月
まだまだ流行注意!

新型コロナウイルス感染症 乾燥と気温低下により
この冬第10波?!

RSウイルス 流行時期は冬!
今年は夏前から流行中。

咽頭結膜熱(プール熱) 過去10年で最多!
まだまだ流行の最中。

感染性胃腸炎 冬にはノロウイルス!
3月頃までは流行注意!



なぜこんなにも感染症が流行っているの?!

ここ数年間のコロナ禍対策でほとんどの子どもが風邪や感染症に罹らず成長してきたため、体内の抗体が少なくなっていることが有力とされています。

この冬の感染症対策で大切なのはコロナ下での習慣をもう一度!

- ★人混みでのマスク着用
- ★3密の回避、換気
- ★手指衛生(特に手洗い)



保健室からの
お知らせ

1月15日~19日に小中一貫生活習慣チェックを実施します。

冬休み明けから生活習慣を整えるのではなく、冬休み中も普段と変わらない生活リズムを意識しましょう。乱れてしまった場合は、早めに整えられるよう御家庭でもお声かけをお願いします