

ほけんだより DECEMBER

令和6年12月19日
町田市立堺中学校

12月・師走 気温も低くなり寒さも本番ですね。
今年もあと10日余り… 体調管理に気を付けて、
心新たに、新しい年を迎えましょう。



インフルエンザを予防しよう！

12月に入り、堺中ではインフルエンザの流行が始まりました。先週は2年生1学級で学級閉鎖を行い、18日までのインフルエンザ欠席は全校で35人です。

寒くて乾燥する季節はまだまだ続き、インフルエンザの予防と注意も
しっかり心がけていきましょう。



○ インフルエンザを予防するために



【流行期には特に・・・】

- 水分をこまめにとる
- 夜更かしをしない
- 食事をしっかりとる
- 暖かい服装
- マスクの着用



マスクは、せき・くしゃみの飛び散りを防ぐだけでなく、吸い込むことも防ぎます。
また、鼻やのどの粘膜の乾燥を防ぐので、インフルエンザ予防に効果がありますよ。

こんな症状はインフルエンザかも？

高熱！



- ◇ 体全体がだるい
- ◇ ほほが赤く、熱っぽい顔をしている
- ◇ ソクソクするような寒気がする
- ◇ 頭が痛い のどが痛い
- ◇ 背中・関節が痛む

悪寒！



上のような症状がある時には、必ず体温を測り、熱がある、症状が明らかにある時には、登校を控えて様子・経過を見てください。



冬休み 元気に 健康に

冬休みは、1年が終わり、新しい1年が始まる大きな節目があります。年末年始のいろいろな出来事もあり、元気に健康に過ごしたいですね。

お正月が過ぎたら、3学期に向けての切り替えも大切ですよ。



規則正しく生活をしよう

冬休みの生活は、3学期の生活・健康に繋がっています。

3学期が始まるとすぐに、1年生はスキー移動教室、2年生は校外学習、3年生は進路関係の日程が始まります。生活リズムを意識して過ごしましょう。



体を動かそう

「寒いから・・・で、一日中暖かい部屋で温まり・・・」にならないように！ 暖かい陽差しの中で体を動かしたり、掃除や買い物など、家のお手伝いをたくさんすることも、体をよく動かして良いですね。



事故に注意しよう

寒さの影響で行動や判断が遅れることがあります。外出するときは、暖かい服装と注意を忘れずに。時間には余裕をもって出発しましょう。



上履きを洗おう

2学期たくさんお世話になった学校の上履きです。冬休みは家に持ち帰り、自分できれいに洗いましょう。3学期、足元も気持ちよくスタートしましょう！

