

ほけんだより 12月

令和5年12月7日
 龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
 文責：

早いもので今年も残りわずかとなりました。毎年この時期になると1年があつという間だったなあと感じますが、皆さんはどんな1年だったでしょうか。やり残していることなどはありませんか。

もうすぐ冬休みに入ります。長期の休みは生活リズムが乱れてしまいがちですが、規則正しい生活を心がけ健康な心と体で新年を迎えましょう。

引き続き感染症に気をつけましょう

この冬も新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行すると予想されています。
 「こまめな手洗い」「マスク着用を含む咳エチケット」「早寝・早起き・朝ご飯」を続けていきましょう。
 何だか体調が悪いな・・・というときは無理をせず、早めに休みましょう。

発症日を入れてね。

登校再開目安早見表

元気+回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
★	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」								
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

かぜのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものもいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

スマホの使い方大丈夫ですか!?

「あなたがスマホで失ったものは？」というアンケートの答えで、上位は何だと思いますか？

3位は「目の健康」、2位は「お金」そして1位は「時間」です。

感動や喜び、驚きや楽しさ、時には悔しさや悲しみに触れるたびに皆さんの心はどんどん豊かに成長していきます。なんとなくダラダラとスマホに使っている時間はありますか。リアルな友達と過ごす時間とSNSの中だけの友達と過ごす時間、体をのんびり休める時間とSNSをやり続ける時間。どちらかを選べ!とは言えませんが、SNSの時間がかなり多くなってしまっているとしたら、これを機に考え直してみましよう。将来「失くしたものは時間です・・・」と後悔するより、今、スマホ時間の見直しをしてみましよう。



食べすぎ 飲みすぎ



ダラダラしすぎ



NOメディアタイムを作ろう!



見すぎ やりすぎ



はめはずしすぎ

17日間の冬休み大きな事故や怪我なく過ごし、1月9日元気な姿で会いましよう!



★むし歯や視力低下は放置していても自然に良くなることはありません。夏休み前に医療機関受診を勧める手紙をもらっている人で、まだ未受診の人は、この冬休みに受診をしてください。特に3年生は受験の直前に「歯が痛い!」なんてことにならないように早めに受診をしましよう。