

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和3年12月24日発行
冬休み直前号

いよいよ冬休みですね。冬休みも気を緩めず、感染症対策をしっかりと行い、クリスマス、お正月を楽しんでください。でも、夜ふかしや、食べ過ぎは体調を崩す原因になります。生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。3学期の始業式に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



冬休みを健康に過ごすために



生活リズムを崩さない

夜ふかし・朝寝坊は、生活リズムが乱れる原因に。寝る時刻・起きる時刻は、学校的生活リズムのままにしましょう。



睡眠をしっかりとる

免疫細胞は眠ることで活発に働きます。ぐっすり眠ることでストレスが解消され、心もリラックスします。



食べ過ぎ・飲み過ぎ注意！

クリスマスにお正月、冬休みは美味しいものを食べたり、甘いジュースを飲んだりする機会がたくさんあります。正月太りに注意！



身体を温める

体温が上がると免疫力もup！温かい食べ物を食べたり、お風呂に浸かったりして身体を温めましょう。



進んで身体を動かす

冬休み中、家でずっとゴロゴロだらだらしていると、身体がなまってしまいます。家事のお手伝いなど、積極的にやりましょう。



感染症対策

具合が悪くて冬休み中何もできなかった、なんて残念なことにならないためにも、手洗い・うがい・マスク・換気で予防しましょう。



保護者の皆様へ

早めの受診を！

1学期の健康診断で、「治療のすすめ」をもらった人は、早めの受診をお願いします。症状が進行するにつれて、どんどん治療が大変になっていくこともあります。冬休みが受診するチャンス！今年のうちを受診し、すっきりした気持ちで新年を迎えましょう。

けかの申請はお済みですか？

学校の管理下（授業、休み時間、部活動、登下校など）での怪我で病院を受診された生徒は、スポーツ振興センターの給付対象です。まだ手続きがお済みでない方は、保健室まで書類を取りに来てください。

なお、怪我の手続きの期間は、怪我をした日から2年以内です。

アウトメディアを心がけよう！

アウトメディアとは、スマートフォン、ゲーム機などを使わない時間をもつということです。電子メディアの過度な接触時間を減らし、人と人とのつながりの時間など大切なものを守りましょう。

スマホ・ゲーム時間 あなたは何を失う？

- ◆ 睡眠時間
睡眠不足になり体内時計が狂う
- ◆ 体力
身体を動かさないと骨も筋肉も育たない
- ◆ 学力
スマホやゲームをするほど、学力が下がる
- ◆ 視力
視力が低下・寄り目になる
- ◆ 脳力
長時間使用で記憶力が低下する
- ◆ コミュニケーション能力
人と直接話す力が低下する

できそうなことからアウトメディアに取り組んでみよう！



食事の時は使わない



やることが
終わってから使う



1日の使用時間を
1～2時間にする



1週間に1日
「ノーマディア・デイ」
を作る

年末年始の困った時に！お役立ちダイヤル

気になる症状を医師・看護師に相談したい

【こども医療でんわ相談】

#8000 をダイヤル

24時間 365日受付

つながりにくいときは

(埼玉) 048-833-7911

受診したいけどどこに行ったらいい？ 救急車呼ぶ？と迷ったら

【救急電話相談】

#7119 をダイヤル

24時間 365日受付

つながりにくいときは

(埼玉) 048-824-4199

年末年始の急患診療(内科系疾患)は本庄市保健センター内で行っています。

診療日時 : 令和3年 12月 30日 ~ 令和4年 1月 3日

午前9時~12時、午後1時~4時、午後7時~10時

※夜間診療の受付は、午後9時45分で終了

住所 : 本庄市北堀 1422-1

電話 : 0495-23-3322

