

# ほけんだより



12月

令和5年12月5日

立川市立立川第二中学校

校長 山口 聡

養護教諭 中島 千恵

日ごとに吹く風も冷たさが増し、冬の訪れを感じます。マフラーや手袋を使用、タイツを着用して登下校する生徒が増えてきました。

長かった2学期が終わり、まもなく冬休みを迎えます。規則正しい生活や、体調管理、感染予防を心がけ元気に過ごしましょう。



☆☆☆ 12月の保健目標 ☆☆☆

## 冬を健康に過ごそう！



【インフルエンザについて】

○東京都は感染状況から、現在も『流行注意報』《インフルエンザ患者の増加に注意が必要》を発出しています。

○本校の感染状況を見ると、数は減りましたが、散発的に発生しています。

※インフルエンザにかからない、感染を広げないために

引き続き感染防止対策を心がけてください！！

再掲載

## インフルエンザにかからないためにできること

### 【基本的な感染防止対策】

- ① **着用が効果的な場面でのマスク着用** マスクしよう  
人混みに行く時や会話をする時、咳・くしゃみが出る時にはマスクの着用を
- ② **手洗い・消毒をしよう**  
外出後など、流水・石鹸で、こまめな手洗い・消毒を てをあらおう
- ③ **換気をしよう**  
十分な換気をすることは、感染症対策につながります かんきをしよう

☆適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、なども効果的です。

### 冬休みを健康で安全に過ごすための約束



気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね！

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気のみなもとです。

家でも続けよう、手洗い・換気



カゼやインフルエンザの予防を忘れないで

少しずつでも毎日運動を！



からだを動かして気分もリフレッシュ！でも汗の始末はしっかりね。

年末年始、ハメを外さないように



夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられてもNG

## 保護者の皆様へ

今年も残りわずかとなりました。保護者の皆様には、今学期においても本校の学校保健にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

これから寒さが一段と厳しくなります。保護者の皆様、どうぞ健康にご留意の上、お過ごしください。