

えがお



川口市立岸川中学校 保健室 令和3年12月23日発行

今年もあと数日で終わりです。
今年はどうな1年だったでしょうか。
冬休みも健康管理に気をつけて、
元気でよい年越しを迎えてください。

冬休みの新型コロナウイルス感染症対策

- ①手洗い・咳エチケットなど基本的な感染対策を徹底して、「密閉」「密集」「密接」を避けましょう。
- ②体調不良・風邪症状がある場合は、外出を自粛して、自宅で療養してください。
- ③外出から帰ったとき、食事の前後は手洗いを必ず行ってください。
- ④ご家族みなさんと、毎日の健康観察・検温を継続して行ってください。
- ⑤部活動・面談などで登校するときは、必ず健康観察表に記入して持参してください。
- ⑥発熱・喉の痛み・だるさ・息切れ・味覚異常などの症状が現れたら、必ず受診してください。



冬休み中に
新型コロナウイルス
に感染したら、学校にも
ご連絡ください。
(土日、12/29～1/3は
こちらをご利用ください)

新型コロナウイルス感染症 **オミクロン株 急増中** 誰でも感染する可能性があります。

年末年始に発熱した！
病院が見つからない！

こちらへアクセス

埼玉県 診療・検査医療機関

検索



URL <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>

年末年始・土日・祝日に新型コロナウイルスに感染
した。学校に連絡したけれど、つながらない！

こちらへ報告

<https://logoform.jp/form/zRQD/6844>

新型コロナウイルス感染症陽性者連絡用フォーム

冬休みも、規則正しい生活をしよう！

夜更かししないで早く寝よう！

＜睡眠の役割＞

●体の疲れをとる

睡眠中は脳からさまざまなホルモンが分泌され、
体日中の活動で疲れたをからだを効率よく修復します。

●脳を休める

睡眠が不足すると、脳が疲労を回復できず、感情の
コントロールがきかなくなるなどの障害が出てくるとい
われます。

●免疫力を高める

眠っている間に脳内でつくられるメラトニンは、神経
細胞から発生する活性酸素(老化やがんや生活習慣
病などにつながる)を分解する抗酸化作用があり、老
化防止や免疫力増強作用もあるといわれています。



バランスよく食べよう！

中学生は体が成長する時期です。

『栄養バランス』『食事と運動のバランス』を考えた食
生活が大切なのです。



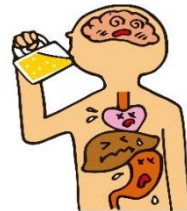
バランスのとれた食事をしよう

主食	+	主菜	+	副菜	+	汁物
ご飯		焼魚		サラダ		みそ汁
パン		刺身		おひたし		牛乳
炭水化物		たんぱく質や脂質		ビタミンやミネラル		水分や足りない栄養素を補う

ケーキ1切 = 40分～50分
の運動で消費



生徒のみなさん・保護者のかたへ 絶対ダメ！「お酒・アルコール」



未成年の飲酒は法律で禁止されています。なぜでしょう？

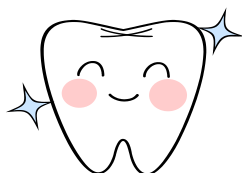
成長期のみなさんの体は日々成長しています。骨や筋肉だけでなく、内臓や脳も急激に成長しているのです。そのような大切な時期にアルコールを飲むと、アルコールを分解する能力が低い中学生は、内臓や脳をはじめ、全身に大きなダメージを受けます。また、未成年の飲酒や喫煙は『ゲートウェイ・ドラッグ』といわれ、薬物乱用につながる可能性が高くなります。



「お正月だから」「少しくらいなら・・・」「大人と一緒にだから」などは、中学生がお酒を飲む理由になりません。このような理由で大人が飲酒を許すと、子どもたちだけでも飲酒するようになります。年末年始は、大人がお酒を飲む機会が多くなります。大人が子どもに飲酒を勧めることがないようにしてください。

11月29日(月)～12月3日(金)

歯みがきしようWEEK 実施結果



歯みがき週間から歯みがき習慣へ

今回初めて、保健委員のGIGAパソコンから動画を配信して、教室のテレビで歯みがき動画を見ながら3分間歯みがきをしました。前回の歯みがき週間より、たくさんの方がいていねいに歯を磨くようになりました。冬休みも、食後の歯みがきを続けて、きれいな歯で新学期を迎えましょう。



		11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	週間歯みがき率
1年	1組	90.9%	93.0%	96.0%	100%	100%	96.3%
	2組	87.8%	93.9%	93.9%	96.7%	96.7%	93.8%
	3組	90.0%	96.7%	100%	96.6%	96.6%	96.0%
	4組	79.4%	84.8%	96.2%	96.2%	93.6%	88.5%
2年	1組	93.3%	96.6%	96.5%	100%	100%	97.2%
	2組	100%	100%	100%	100%	100%	100% ★
	3組	68.9%	63.3%	70.0%	96.2%	93.6%	94.7%
	4組	100%	96.6%	100%	100%	100%	99.3%
3年	1組	88.5%	100%	97.1%	100%	100%	97.1%
	2組	94.5%	97.2%	100%	100%	100%	97.6%
	3組	100%	100%	100%	100%	100%	100% ★
5組	93.7%	100%	100%	100%	100%	98.8%	