

ほけんだより 12月

その3

平成 22 年 (2010 年) 12 月 16 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

明日はマラソン大会です。

明日は、これまでの練習の成果を発揮するマラソン大会です。
決して無理はせず、自分のペースで走ってください。



今日すること

1. 足の爪は短く切っておく。
2. 明日に備えて、早く休む。 睡眠不足は体調不良のもと！

明日すること

1. 朝食をしっかり食べ、排便は済ませておく。
2. はき慣れたくつで、靴ずれを予防する。
3. 体調に不安がある時は家で熱を測り、微熱などの症状があった場合には参加を見合わせる。

(見学やコース変更は、必ず保護者に生徒手帳などへ書いてもらうこと)

4. 参加した当日の夜も、早めに寝てしっかり休息をとる。

冬休み、誘惑に負けないで！！

クリスマスにお正月、冬休みには楽しいことが待っています。

気分も盛り上がり、「ちょっとだけなら大丈夫・・・」「みんな一緒だし・・・」と、その場の雰囲気流されてしまいがち。

ちょっとした気のゆるみから、取り返しのないことになる時も・・・。

周りに流されず、自分で判断し、きっぱり断る勇気を持ちましょう。



かぜ・インフルエンザ注意報!

外から帰ってきた時、食事前には手洗い・うがいをする。



大勢の人が集まる場所は、なるべく避ける。

食事・睡眠をしっかりとる。

食事はもりもり! 睡眠たっぷり! を心がけよう。

咳が出る時はマスクを着用する。

咳・くしゃみが出る場合は口と鼻を押さえる。また、人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

* ノロウイルスも流行の兆しをみせています。

ノロウイルスは、食品などを介して感染します。また、ウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物から、人の手を介して感染することもあります。

症状は、激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。最も重要な予防方法は手洗いです。流水・石けんによる手洗いをしてください。

1年生の保護者の皆様へ

麻しん・風しんの予防接種はお済みですか?

中学1年生は麻しん・風しんの予防接種の対象年齢のため、この1年間は無料で接種することができます。

期間を過ぎると約1万円の費用がかかってしまいます。

現在、本校1年生の接種率は、45.1% (11月末現在) と半数近い方が未接種の状態です。

必ず、期間内に接種していただきますようお願いします。

なおリーフレットも併せて配布していますので、ご覧になってください。



今年もあとわずか・・・

この1年を振り返ってみましょう・・・。

心も体も、健康に過ごすことができましたか?

視力や歯科、眼科、耳鼻科など治療のお知らせをもらったままにしている人は、冬休み中に必ず治療に行きましょう。

