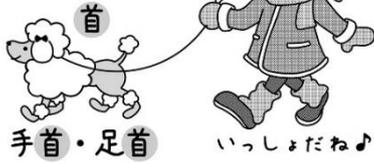


# ほげんだより



令和4年12月16日  
福知山高校附属中学校 保健室  
【2学期末号】

保温するなら  
3つの首を。



あっという間に12月になりました。ぐっと寒くなり、温かい食べ物が美味しい季節ですね。

2022年もあと少し。みなさんにとってどんな1年でしたか？新しい学年になった春、学校祭があった夏、研修旅行の秋など…たくさんの行事がありました。

さて、来週には終業式、そして冬休み。休みと聞くと気が緩みがちになります。いつも学校がある時間に起きるのは難しくても、生活リズムをあまり変えずに過ごしてみましょう。休み中はもちろん、休み明けも元気・健康に過ごせるようにいつもの生活リズムをキープ！

## 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年



大きなけがや  
病気をせず、  
心も体も健康  
だったかな？

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう！



ゆうわくに  
負けないで

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ



早寝早起き  
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう！



すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を



手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用！

## 感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、  
マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や  
人混みを避ける

今年はインフルエンザも流行すると言われていますが、昨年度は本校でインフルエンザは発生しませんでした。みなさんが、対策を行っている成果ですね。今まで実行してきた「おさらい」になりますが、感染症予防の基本をしっかりとしましょう。





# あなたの視力、どうですか？

1学期の健康診断では、内科・歯科・耳鼻科・眼科・尿検査など沢山の検診を受け、治すべきところがある人にはお知らせを出しました。多くの方が受診していますが、まだ受診ができていない場合は冬休みを利用して受診されることをお勧めします。

さて、2学期には身体測定と視力検査を実施しました。



## なんと、1学期より視力が低下している人が増えていました・・・！

視力の低下によって、黒板が見えづらい、運動しているときに周りが見えづらい、暗くなると道や車が見えづらく危険が増える・・・など、生活にも学習にも大きく支障を来してしまいます。

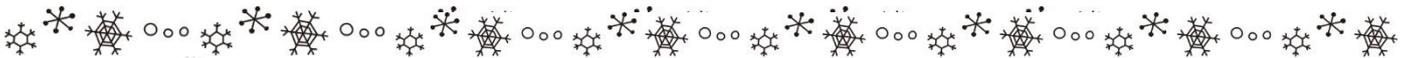
元々低いから今更仕方がない、眼鏡やコンタクトをしているから大丈夫・・・そんな人はいませんか？

視力低下の原因はさまざまですが、その一つに環境要因があります。多くは近くを見ることが多いためと考えられています。スマートフォンやタブレットを見るときに距離はどうですか？近すぎる、なんてことはありませんか？目安としては、目から約30センチ(手のひら3つ分くらい)ほど距離をとりましょう。



本日配布した健康カードを見て今一度自分の健康について振り返って見てください。

視力だけではなく、歯や耳・鼻など・・・早い内に治療に行くよう自分自身で心がけましょう。



## 食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

12月22日は、1年で最も陽の短い『冬至』です。

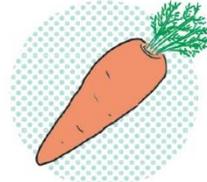
冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬至の七種(ななくさ)』といって、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。



南瓜  
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根  
(れんこん)



人参  
(にんじん)



饅饨  
(うんどん→うどん)

なぜこれらの食べ物が注目されたのでしょうか？たとえば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたということかもしれませんね。

## 保護者の方へ

いつも大変お世話になっております。例年、学期ごとにお返ししております健康カードにつきまして、配布いたします。お子様の健康状態などを御確認いただき、**保護者印を押印して3学期の始業式**に提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。