

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
河北中学校 保健室

すっかり寒くなりましたね。風邪をひいたり、咳をしている人が増えていますが、体調管理はしっかりできていますか？ 基本の手洗い・うがいはもちろんですが、咳エチケットやマスクの着用、部屋の換気や保湿など、自分でできることをしてみましょう。



ふゆやす 冬休みに
デジタルデトックス
してみませんか？

ネットリテラシーを
身に付けよう

個人情報をアップ
しないようにしよう

デジタル
デトックス
のススメ

たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう！

こんな効果が！

睡眠の質が
よくなる

SNSによる
ストレスが減る

目や脳の
疲れがとれる

別のことに
時間を使える

年末年始は脱メディア

NOメディアタイムを作ろう！

健康って何だろう

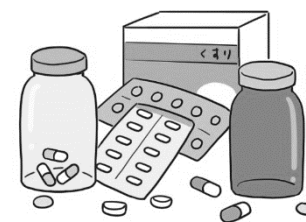
健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体の
パワーを充電して、元気な笑顔の
毎日を送ってくださいね。



- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 適度に体を動かす
- ☐ 食事のバランスに気をつける
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ 夜更かしをしない
- ☐ 寝る前にゲームやパソコンは使わない



“くすり” とうまく つき合おう！

かぜ薬や頭痛薬、胃腸薬…など、薬を手取る機会が増える時期かと思えます。薬は、私たちの体に備わっている「自然治癒力」を手助けしてくれるものです。その反面、副作用やアレルギー反応が起こることもあります。薬局で誰でも買えるものだからといって、気軽に友だちにあげたりしないようにしましょう。また、本来の目的から外れた使い方をしたり、用法・用量を守らなかったりすれば、「薬物乱用」にあてはまります。安全に正しく利用するようにしましょう。

からといって、気軽に友だちにあげたりしないようにしましょう。また、本来の目的から外れた使い方をしたり、用法・用量を守らなかったりすれば、「薬物乱用」にあてはまります。安全に正しく利用するようにしましょう。

薬の正しい
飲み方

薬は、適切な量や用法
(飲むタイミング) を
守ることが大切です。

【食前の薬】 食事の 20～30 分前に飲む

【食間の薬】 食事が終わって約 2 時間後に飲む (「食間」とは食事している途中で飲むのではなく、食事と食事の間という意味)

【食後の薬】 食事の 20～30 分後に飲む

胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んでもそんなに変わらないでしょ」という考え方は NG です！

保護者の方へ

健康診断の結果について

- ・1年生希望者対象の色覚検査の結果は、個人懇談の際にお渡しします。
- ・10月に実施した1・2年生尿糖検査については、検査を受けた生徒全員に結果をお渡ししております。

感染症の出席停止について

インフルエンザに罹患した際の「インフルエンザによる欠席届」は今年度より不要となります。インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、「感染症名、発症日、医師から指示された登校予定日」を TETORU にてお知らせください。なおそれ以外の学校感染症として定められているものについては、学校感染症証明書の提出が必要になりますので、罹患が判明した時点で学校へお知らせください。

体調を崩しやすい季節です。ご家庭でも、感染症予防と規則正しい生活習慣へのご協力よろしくお願いたします。