

ほけんだより 12月

令和6年12月

福井市大東中学校

今年も残すところあとわずかですね。2024年は、みなさんにとってどんな一年でしたか？良かった事、自分でできた事、あと一歩足りなかった事など、様々な出来事があったと思います。この一年、努力を積み重ねてきたみなさんは、きっと大きな力をつけたことでしょう。2025年も大東中のみなさんの体と心が大きく成長する一年になるよう願っています。

学校保健委員会

ぐっすりー
Good Sleepで、めざせ！心も体もいきいき大東中

11月25日（月）に講師の藤本ひとみ先生、PTA会長・副会長をお招きして学校保健委員会を開催しました。今年のテーマは「Good Sleepで、めざせ！心も体もいきいき大東中」です。睡眠の役割や大切さを理解し、生活習慣を振り返ることを目的にしました。保健委員会は事前アンケート調査の発表、藤本先生には「学校生活が楽しくなる睡眠の話」の講義をしていただきました。



＜授業の感想＞

- ・睡眠は記憶力を高めることができるなんて初めて知った！
- ・すっきりと起きるために、起きたら背伸びをして日光にあたり、朝ご飯を食べるようにしよう！
- ・寝る前の習慣を見直そう！
- ・寝る前のスマホを減らして睡眠の質を上げよう！



かぜ

感染症

保健室の来室者が増加中です



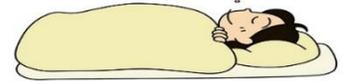
福井市内でインフルエンザや新型コロナウイルス、マイコプラズマ感染症が流行しています。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



かぜをひいたとき、
最重要ミッションは

休養
です



発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう