



# ほけんだよん12月

★ 12月の保健目標★

生活リズムを整えよう

令和6年12月20日

川口市立東中学校 保健室

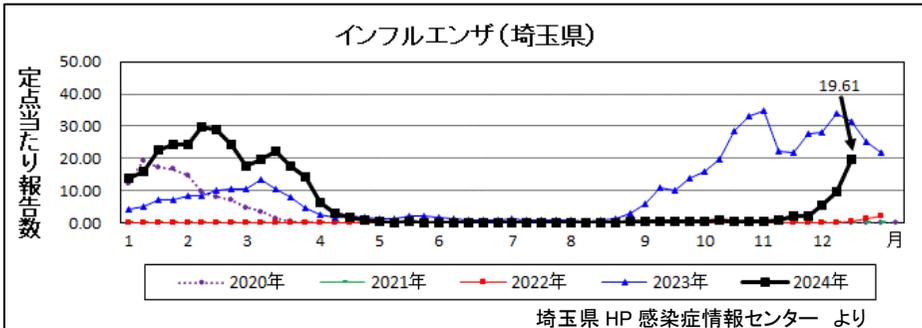
いよいよ冬休みです。

年末年始は食事や睡眠の習慣が乱れがち。寒くなってきて感染症の流行も始まっているので、生活習慣の乱れから体調を崩してしまうことも…。

充実した冬休みを過ごすためにも、生活リズムを崩さずに体調管理をしっかりしましょう！



12月になり、東中ではインフルエンザなどの感染症にかかる人が急増しました。1年生では学級閉鎖になり、近隣の小中学校でもインフルエンザや風邪による欠席者が増えているそうです。全国的にもインフルエンザの流行が始まっていて、埼玉県でも感染が急増しています。



インフルエンザは『解熱後2日経過かつ発症後5日経過したら登校可』という基準がありますが、体調が回復していないのに無理をすると症状がぶり返すことがあります。

登校可になっても1日学校生活を送れないほど体調が悪い場合は、無理をせずに休んだりもう一度病院に相談するなどして回復に努めてください。

感染症

みんなで協力して  
流行を防ぎましょう

感染症予防の3原則



適度な★  
運動



十分な睡眠



抵抗力を高める



バランスの  
とれた食事



予防接種



感染経路の遮断



感染源の除去



患者の隔離

# 「歯の勉強会」を開催しました！

12月3日(火)と11日(水)に歯の勉強会を開催しました。

対象は11月の歯科健診の結果【むし歯(多数)をまだ治していない人】や【むし歯や歯肉炎になりかけている人】など歯と口腔の状態に注意が必要な人達です。



7月と同様学校歯科医の先生方に来ていただき、むし歯や歯肉炎等についてや生活の中で気を付けることを教えてもらいました。

また、カラーテスターで歯垢の染め出しをして、自分の歯みがきが不十分なところを知り、正しい歯みがきの仕方学びました。

教えてもらったことを忘れずに生かして、自分の歯や口腔の健康を守っていきましょう！



もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる  
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もあるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

っちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

