保健だより

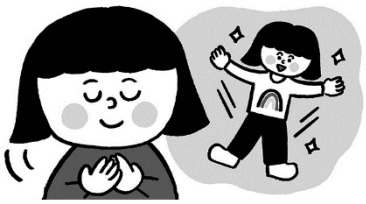
津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R５．１２．１

今年も残すところ一か月。健康に過ごせましたか？

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よね。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

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔　　〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔　　〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔　　〕の予防と感染拡大防止には〔　　〕も有効。鼻と口はもちろん、〔　　〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。

3 〔　　〕も重要な感染症対策。寒くても１時間に１回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔　　〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔　　〕がカギ。その維持につながるよい〔　　〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔　　〕となります。〔　　〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任　かぜ・インフルエンザ　出席停止　石けん　あご
抵抗力　シャンプー　日光　風　ハンドクリーム　手のひら　換気　マスク
学級閉鎖　保護者　手首　生活リズム　ハンカチ　耳　塗り薬　しもやけ
集中力　首　小指　除湿　人　瞬発力　体温リズム　欠席　医師

答え：1 石けん、手首　2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご　3 換気、風　4 抵抗力、生活リズム　5 出席停止、医師

出席停止期間

登校再開日早見表

	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
新型コロナ		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
	発症	コロナもインフルもここは同じ 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」		
インフル		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

ふゆやすみ　ゆうわくにまけずにすごそう！

クリスマス、お正月、
食べすぎに注意

タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る

夜更かししないで
規則正しい生活を

だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

日本スポーツ振興センターについて

学校（登下校含む）でケガ等をして、まだ日本スポーツ振興センターの書類を提出していない人は、すみやかに提出してください。また、ケガをしたことを報告していない人、用紙をなくした人は、保健室に用紙を取りに来てください。