

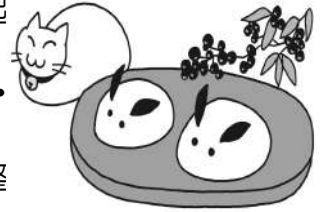
# 保健だより

南河原中 保健室  
No.11  
2023.1.10

いつもより少し長い冬休みでしたが、病気やケガもなく元気に過ごせましたか？夜型生活をしていた人も多いかもしれませんね。今週は早寝早起きを心がけて、生活リズムを取り戻しましょう。

新型コロナだけでなく、インフルエンザの流行も見られます。手洗い・うがい・換気・マスクの着用をしっかりと行い、感染予防に努めましょう。

1・2年生はスキー学校、3年生は受験シーズンに入ります。体調を整えて万全の体制で当日を迎えましょう。



## 寒くて面倒になってしまいがちですが、心がけてみませんか？

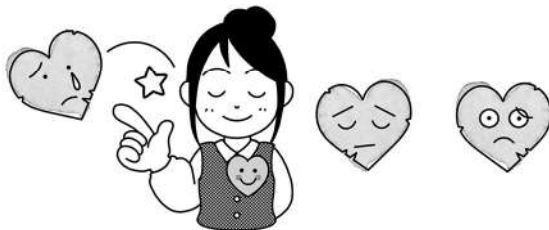
病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと  
いいこといっぱい！



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

## 感染予防対策を

### 引き続きお願いします

- 毎日検温をし、健康観察表に記録する。
- 風邪症状がある場合や、前日に微熱があった時などは、無理して登校をしない。
- 手洗い・うがい・換気をしっかりと行う



# スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



皆さんにとっては身近で便利なスマホですが、生活の中での距離感はどうでしょうか？睡眠時間を減らしてゲームをしているような話も聞こえてきます。

上の左のイラストにあるように、画面が近いまま使用していると「ストレートネック」を引き起こし、肩こりや目の疲れを引き起こします。

生活を大事にすることは、自分を大事にすることにつながります。

長時間の使用を避け、睡眠時間や食事の時間は、スマホを使わないようにしましょう。スマホ中心の生活は、心の面にも悪影響を及ぼすと言われています。

使い方を見直ししてみませんか？

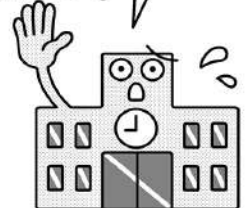
1月12日(木)  
忘れないように  
準備してください

- 身体測定  
体操着・ジャージ
- 給食開始  
箸・歯ブラシ
- 避難訓練



学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

STOP!



※インフルエンザの場合

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで