

お家の人と一緒に読んでください♪

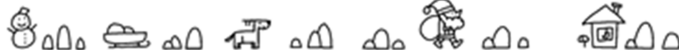
# ほけんだよい



# 12月

立花中学校 保健室

今年もとうとう最後の月になりました。みなさんはこの1年どうでしたか？楽しかったこと、悔しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと、、、色々たくさんあったと思います。これからクリスマスやお正月とお楽しみも多い時期ですが、生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期でもあります。手洗い・うがいを欠かさずに疲れが残らないようしっかり自己管理をしてくださいね。



**かぜとインフルエンザを予防する生活習慣**

**朝は早く起きる**

**夜は早くねる**

**ごはんをしっかり食べる**

**うがい・手洗いを**

**こまめに換気をする**

**体温の正しい測り方を知ってる？**

- ワキの汗をふく
- ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける

## 保護者のみなさまへ

**\*インフルエンザにかかったら…**  
 ○発症後5日間を経過+解熱後2日を経過するまでは出席停止となります。

**\*もしもの時のために!**  
 ○学校で体調不良になり、早退させなければならないことがあります。その時は保護者の方に連絡をいたします。お手数ですが緊急連絡先(仕事先・携帯電話等)が変更した時は学校までお知らせください。ご家族の方と連絡がとれるようご協力よろしくお願いいたします。

**\*家族で楽しい年末年始を…**  
 ○親も子も、忙しい毎日ですが、心をなくしてしまわないように冬休みは家族で“大笑い”して心も体も健康に過ごせますように…♥

## ~空のコンタクトケース回収終了のお知らせ~

去年より、空のコンタクトケースをリサイクルするため募集を行っておりましたが12月をもって終了することになりました。立花中学では平成30年10月~令和元年11月で約7千個の回収をすることができました。おかげで目の見えない人や義眼を必要としている人の力になりました。今までたくさんのご協力ありがとうございました。



## 〈元気にいられるための極意〉

- その1: こまめに空気を入れ換えるべし (風邪のバイキンたちは暖房で乾燥した空気が大好きなのだ)
- その2: 手洗い・うがいはもちろんアルコールでさらに消毒すべし (服で拭いている者がいるそうだがタオルを忘れるでないぞ)



# 寒さに負けない体を作ろう!

