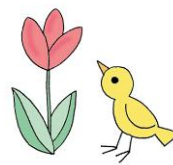


ほけんだより

家の人にも
見せましょう

春休み号 2024. 3. 22



津田中学校保健室

春休みがやってきました。現在徳島県では、インフルエンザ B 型が流行しています。新型コロナウイルス感染症にかかる人もみられますので、引き続き感染症対策をしましょう。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活を送り、新年度のスタートに備えましょう。

○規則正しい生活を続け、計画的にすごしましょう！

裏面の「春休み生活習慣チェック表」に記入しましょう！

4月8日に提出

睡眠

睡眠時間は、人にもよりますが、**8時間程度**がよいでしょう。**遅くとも11時までに寝て**、規則正しい生活をしましょう！**朝は7時までに起きて**、朝日を浴びてください。体内時計が整います。

食事・運動

- ・朝ごはんは、1日のエネルギーです。体へのスイッチとなるので、必ず食べましょう。ごはん・パン、肉・魚、野菜などから**3品以上**をとり、**栄養バランスのとれた食事**をしましょう。
- ・おやつは、肥満やむし歯の原因になります。時間と量を決めておきましょう。(おやつ目安: 200kcal/日 * ジュース含む)
- ・長期休みでは食べ過ぎや運動不足から体重が増加しやすくなります。食べ過ぎに注意し、**1日30分以上は運動**をしましょう。



歯みがき

歯みがきは感染症予防にもなります。**食後・寝る前は「歯みがきの順番」を守ってみがき**、**むし歯や歯肉炎を予防**しましょう。

歯科健診でむし歯・歯肉炎のあった人・

歯垢がついていた人は特に意識してみがき、治療がまだの人は、**冬休み中に治療をすませ**ましょう。



電子メディア機器の利用について

テレビ・スマートフォン・ゲームなどの電子メディア機器への依存に気をつけましょう。長時間使用することで、生活習慣が乱れ、体や心に不調が現れます。やるべきことがおろそかになってしまうほど使用しないように、**家の人と相談してルールを決めて守って**いきましょう。

参考

時間 1日()分まで *夜9時がきたらやめる
場所 () *自分の部屋では使わない
内容 人がいやな気持ちになるような書き込みをしない
料金 ()円まで

*参考資料

「さぬきっ子ルール」(香川県)
チラシ〜スマホ・ネット・ゲーム依存〜
(三好保健所)

○感染症対策も忘れずに! インフルエンザ流行中!



健康観察…**体調が悪い時は、自宅療養をし、症状が長引くときはかかりつけ医を受診**しましょう。

密をさける…集団感染の共通点は、「**換気が悪く**」「**人が密に集まってすごすような空間**」「**不特定多数の人が接触するおそれが高い場所**」です。マスクを着用するなどして注意しましょう。

手洗い…**6つのタイミングで石けんと流水による手洗い**をしましょう。

- ①外から家に入るとき
- ②トイレの後
- ③食事の前後
- ④そうじの後
- ⑤鼻をかんだ後
- ⑥共有物を触った後

新しい学年に向けて体調を整え、8日に元気に登校しましょう!