

ほけんだより



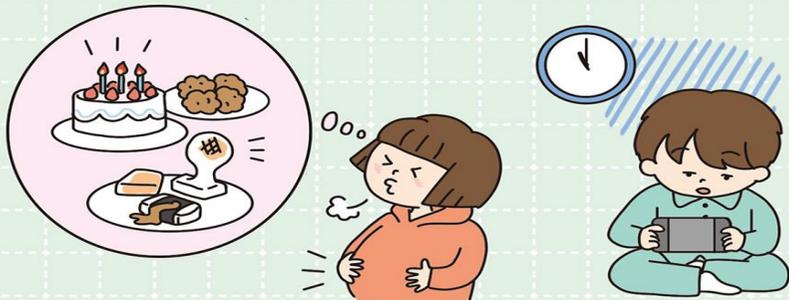
令和7年度 鴨島小学校 保健室

冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

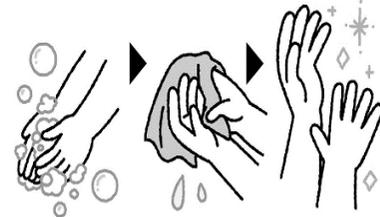
- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせず、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



風邪・インフルエンザもノロウイルスも 手洗いで予防!

2学期にはインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症といった感染症に罹り、学校を休んでいた人もいました。徳島県では、マイコプラズマ肺炎が昨年1年間の累計57件を大きく上回り、46週までの累計で206件と増加傾向にあります。また、今年度流行しているインフルエンザの型の96%が「サブグレードK」と呼ばれる変異株ということがわかっています。「サブグレードK」は他の株に比べて感染が拡大しやすいものの、重症化のリスクはこれまでと大きく変わらないということです。楽しい冬休みにするためにしっかり手洗いをして予防しましょう。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



たばこ・お酒に注意しましょう

年末年始は、家族や友人との集まりやイベントが増える時期です。興味本位でお酒やたばこに手を出してしまったり、大人の人から「ちょっとだけなら・・・」と勧められることがあるかもしれませんが、成長期の皆さんにとって、たばこやお酒は健康被害があるため、法律で禁止されています。特に脳や臓器の発達、アルコール・ニコチン依存症になる危険性が高いことが指摘されています。万が一、勧められても、断るようにしましょう。



保護者の皆様へ

健康診断で病院受診を勧められ、受診がまだお済みでない方は、冬休みの機会を利用して、受診されることをお勧めいたします。なお、受診後は「受診報告書」を学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。