

ほけんだより12月

宇都宮市立若松原中学校

令和2年12月

12月の保健目標 冬の健康管理に心がけよう

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんありましたね。

もうすぐ冬休みです。体調管理をしっかりとって、楽しく有意義に過ごしましょう。

冬休みの健康生活

1 新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症対策を実行しよう

☆身体的距離の確保（人との間隔はできるだけ空けましょう。）

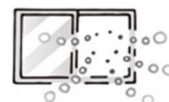
☆マスクの着用・咳エチケット（マスクと顔の間にすき間がないように着用しましょう。）

☆手洗い（こまめに手を洗いましょう。）

☆換気と加湿（2方向の窓を開けましょう。）

☆健康チェック

〔 冬休み中も、毎朝、体温を測定し、検温カードに記入しましょう。
発熱やせきなどのかぜの症状があるときは、無理せず、自宅で休養しましょう。 〕



発熱等がある場合の受診方法

① まずは、最寄りの医療機関（かかりつけ医等）に電話で受診の相談をしましょう。

② 相談できる医療機関がない場合は、「受診・相談センター」に電話をしましょう。

受診・相談センター 電話番号：0570-052-092

受付時間：24時間受付（土・日・祝日を含む）

2 規則正しい生活をしよう

☆早寝早起きで、生活リズムをくずさないようにしよう。

☆1日3食バランスよく食べよう。

☆自分の体力、体調に合わせて適度な運動をしよう。

☆テレビを見たり、ゲームやパソコン、携帯電話やスマートフォンなどを利用したりする時は、「時間」を決めて、睡眠時間を確保しよう。



3 病気の検査や治療をしよう

「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。また、医療機関での検査や治療が必要な人には、通知を配布してあります。早めに検査や治療をしましょう。検査や治療が済みましたら、「診断票」や「治療証明書」を学校へ提出してください。