



# 保健通信 12月



No.8

2024.12.3(火)  
白井市立白井中学校  
養護教諭 飯尾 由美

毎年、冬に流行する感染症として「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」が上げられますが、それに加えて「新型コロナウイルス感染症」そして、今年は「マイコプラズマ感染症」も流行しています。感染症予防の基本は同じです。自分の健康・周りの人の健康、そして通常の学校生活を守るためにも、みんなで予防に努めましょう。

☆免疫力を高めるために・・・睡眠時間の確保・バランスの取れた食事・ストレスをためず上手にリフレッシュ  
適度な運動

☆丁寧な手洗い・手指消毒・その場に応じたマスク着用・人混みをさける・常時換気・室内の湿度を保つ・水分補給

## ◆印旛郡市「歯と口の健康週間」審査会◆ ◇前は「白井市歯と口の健康作品展」をご紹介しました◇

○健歯児童生徒の部： [ ] さん [ ] さん

◇むし歯や治療のあとがなく、歯肉の状態・歯の状態が良い素晴らしい歯◇

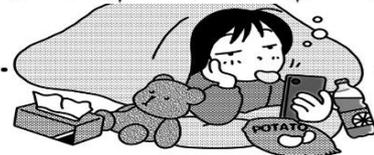
◇いつまでも大切にしてくださいね◇おうちの方にも感謝ですね◇

○標語の部：☆佳作 [ ] さん 「大切な 歯を守るのは 自分だけ」



☆出品 [ ] さん 「白い歯で キラキラ笑顔 自信あり」

☆出品 [ ] さん 「歯がキレイ あなたの笑顔 好印象」



食(べ)す(ぎ) 飲(み)す(ぎ)

ダ(ラ)ダ(ラ) し(す)ぎ

## ピピーツ! 冬休み ○○すぎに注意



見(す)ぎ や(り)す(ぎ)

は(め) は(ず)し(す)ぎ

もうすぐ冬休み・・・

♡これから、ますます寒くなりますが、生活リズムをくずさずに元気に過ごしましょう。

♡冬休みはクリスマスやお正月◇楽しいイベントがあります。感染症に注意して、上手に

リフレッシュしましょう◇

