

スマイル



令和6年12月
南山中学校 保健室

インフルエンザ、新型コロナ、感染性胃腸炎・・・

冬は感染症が流行しやすい季節です！

学校での感染拡大を予防しよう！



○健康観察

登校前に必ず健康観察をしましょう。のどの痛みや咳など風邪の症状があるときは、家でゆっくり休みましょう。病院で出席停止の指示を受けたら学校に連絡してください。

○換気（暖かい服装を）

教室の窓は常に開けて換気をしましょう。寒い日でも換気をするので、暖かい服装（制服の下にベストやセーター、タイツなどがおすすめ）で登校しよう！

冬はやっぱり弱るから

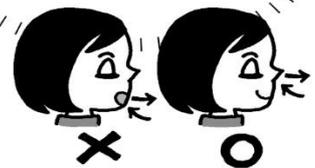
のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



印旛郡市歯と口の健康審査会受賞者の紹介

標語の部	第1位	1B	K・Y	さん
	佳作	1B	S・T	さん
健歯の部				
	優良賞	3B	H・K	さん
	優良賞	3C	K・K	さん

おめでとうございます

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

- * 冬休みは解放感から、たばこ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすく、また誘惑も多くなる時です。その場の勢いに流されることなく、勇気を持って後悔しない行動選択を！
- * SNSの無責任な書き込みや利用もトラブルのもとです。ネット使用のルールとマナーを家族と再確認しましょう！
- * トラブルに巻き込まれるなど、困ったときは親に相談しましょう。親や家族など信頼できる大人に相談できないときに使える相談窓口もあります。



- ヤングテレホン（千葉県警察） 0120-783-497 平日9時～17時
 - 24時間子どもSOSダイヤル（文科省）0120-0-78310 24時間
 - 子どもの人権110番（法務局）0120-007-110 平日8:30-17:15
 - 千葉いのちの電話 043-227-3900 24時間
- （メール相談 <https://www.chiba-inochi.jp>）
（LINE 相談もあります。）

（千葉県ホームページより）