

2024年も残すところあと少しになりました。今年はどうな1年だったでしょうか？冬休みに入るとクリスマスやお正月などイベントが盛りだくさんです。さらに冬休みが明けると1年生はスキー林間、2年生は校外学習が待っています。体調万全で1年を締めくくってください。3学期も、元気な姿でみなさんと会えることを楽しみにしています！

## 早寝 早起きの習慣を守ろう



いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調を崩してしまうかも!? 年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

## 今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている                  | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている           |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている                    | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある       |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている                   | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない<br>(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている         |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

## ★保健委員会からお知らせ★



### ～冬休みにやってみよう～カラーテスト！

今年もカラーテストの時期がやってきましたね。カラーテストとは、口腔内の環境を知るために歯垢を赤く染め出し、みがき残しをチェックするものです。

冬はおいしいものがいっぱい。だからこそ、しっかりと歯みがきをしてください！**23日(月)**に保健委員会からのクリスマスプレゼント！として錠剤2錠とチェックシートを配布します。2回実施するのもOK、家族へあげて一緒にカラーテストをおこなってもOKです。冬休みに時間を見つけて、じっくりと自分の歯と向き合ってみてください。

チェックシートの提出日は**1/8(水)**です。



# 出席停止期間の確認を！

県内でも、様々な感染症の流行の兆しがあります。予防していても感染してしまうことはあります。感染し、発症した場合は1日でも早く元気になるようにゆっくりからだを休めることが大切です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は似ているようで少し違います。早見表を参考に登校再開できる日の確認をしましょう。

発症日を入れてね。

元気回復



## 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

**発症**

 コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」
 
 コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
 
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」



## 冬至で健康パワーを！



1年の中で、昼が一番短く、夜が長い日を『冬至（とうじ）』といいます。（今年は12月21日。年によって変わります。）この日にカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入ると、かぜをひかなくなるという言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンAは、かぜの予防に効果があるとされています。また、ユズの良い香りがするお風呂に入ることによってリラックスでき、寒さで冷えた体が温められます。みなさんの家庭では、どのようにして過ごす予定ですか？



## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない