

ほけんだより

本荘南中学校保健室
R7. 12. 25



冬休み号

今年も残すところ一週間となりいよいよ明日から冬休みですね。2025 年はどんな一年でしたか。今年は例年より早い段階でインフルエンザの流行が見られ、学年閉鎖がありました。この先も油断せず感染症対策を万全にして過ごしてください。短い冬休みですが、病気や事故・けがのない充実した時間を過ごせますよう願っています。よいお年を……！

冬休みも元気に過ごそう！

感染症予防

- 手洗い・うがいをしっかり行う
- マスクの着用（人混みや体調不良時）
- 規則正しい食事と睡眠で免疫力アップ
- こまめな換気、加湿を心がける

規則正しい生活

- 夜更かし、長時間ゲームやスマホはNG
- 朝ごはんをしっかりと食べる
- 適度な運動で体力維持
- 宿題ややるべきことを計画的に

SNSトラブル防止

- 個人情報や特定される情報を載せない
- 誹謗中傷や悪口は絶対に書かない
- 「いいね」やコメントも慎重に
- 困ったときは必ず家族や先生に相談する

心のケア

- 自分自身を大切にしよう
- 好きなことをしたりお風呂に入ったりするなどリラックスする時間をもつ
- 苦しい時は一人で悩まず誰かに相談する
- 家族とゆっくり話す時間をもつ



1日5分！

体と心のリフレッシュ

冬の



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



- ◎ 勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎ 適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

◆学校災害共済

ケガをして保険の申請がある方は、冬休み明けに書類の提出をお願いします。冬休みにケガをした際は、お知らせください。

◆受診・治療は冬休み中に

学校健診の結果、受診が必要の方は冬休みを利用して早めの受診をお願いします。受診結果の提出もよろしくお願いします。

今年を振り返って ……健康診断結果から……

①視力検査結果から

A : 視力1.0以上

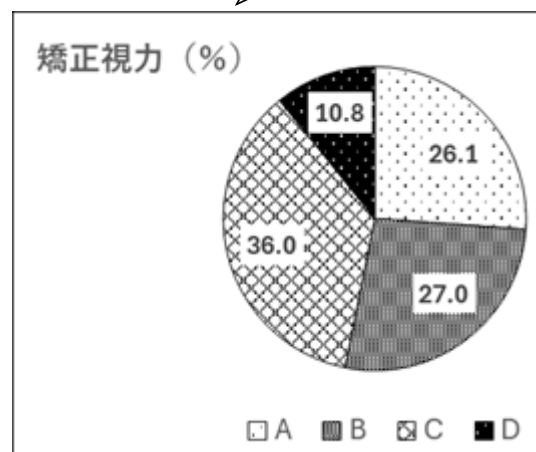
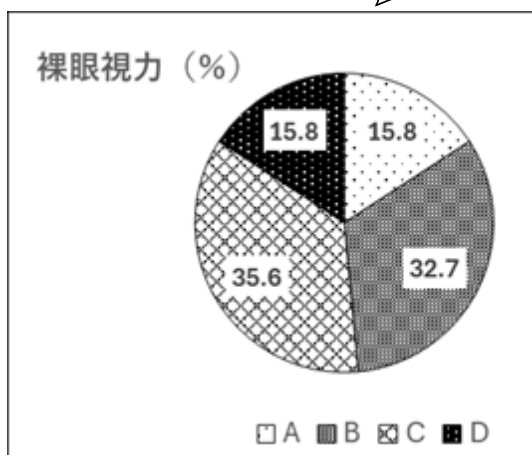
B : 0.7~0.9

C : 0.3~0.6

D : 0.2以下

裸眼視力測定者は
全体の約6割でした

矯正している人は
全体の約4割でした

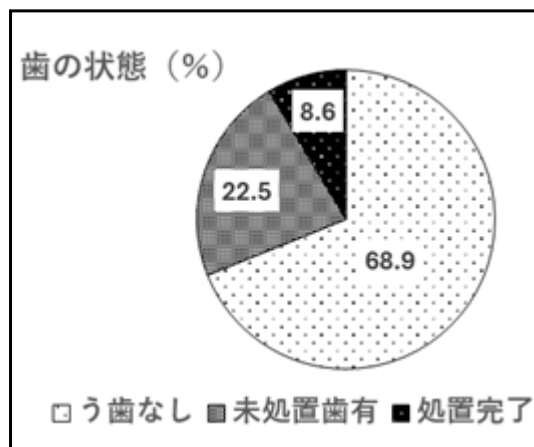


●裸眼の人の半数以上がCまたはD
という結果でした。

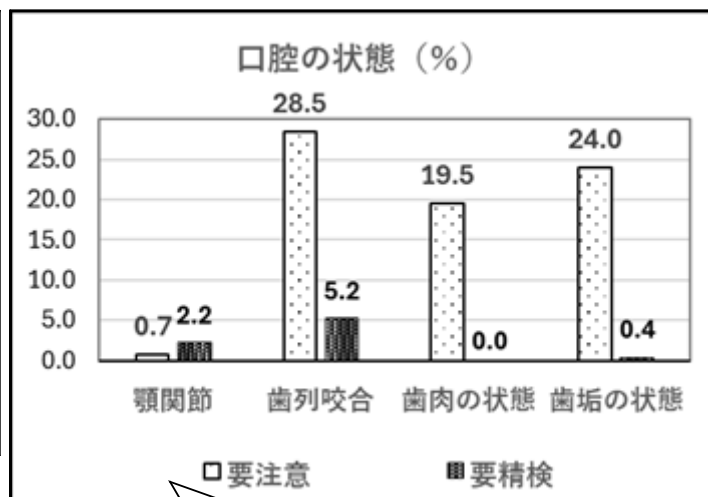
●矯正をしてもCまたはD
という人が多かったです。

※視力が低かった人は、眼科を受診し定期的にみてもらいましょう。

②歯科健診結果から



全体の約7割の人は
むし歯はありません
でした。



歯列咬合が要注意または
要精検の人が多かったです。
歯垢や歯肉が要注意という人は、
日頃の歯みがきの仕方を見直し、
丁寧に磨くようにしましょう。

※冬休みも歯を大切にし、特に寝る前の歯みがきを丁寧にしましょう。
また治療が必要な人は、早めに受診をお願いします。