

# ほけんだより



冬休み  
直前号

令和4年12月20日 深谷市立藤沢中学校保健室 第8号

## 今年も残すところあとわずかとなりました

2022年もう少して終わりますね。みなさんにとってこの一年はどんな一年だったでしょうか。嬉しかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと、たくさんの思い出があると思います。新しい年を迎える前に、この一年間を振り返ってみましょう。

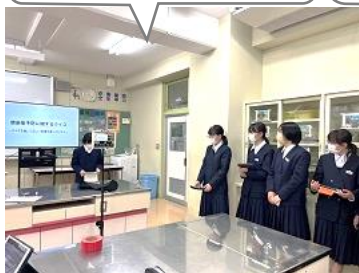
## 保健委員会による「保健集会」を実施しました♪

12月13日(火)に保健集会を実施しました。「新型コロナウイルス感染予防」をテーマに、保健委員が考えたクイズに全校生徒が挑戦しました。全問正解者は全校で62人でした！おめでとうございます、(・∀・) 保健委員のみなさん、準備、発表お疲れさまでした。

Teamsを使って各教室に配信しました♪みんな緊張！！

3年女子チームからは、湿度についての問題！適切な湿度はどれくらい？

最後に委員長の話！みんなですべてコロナ予防頑張ろう！



## 保護者の皆様へ～保健室からのお知らせ&お願い～

新型コロナウイルスの感染者の増加が全国的に続いている状況です。ご家庭での登校前の健康観察を徹底していただき、以下の場合には登校を控えてください。

- ①生徒本人が発熱などの風邪症状のある場合(医療機関から感染の恐れがないと診断されている・アレルギーなど原因が明確なものは除きます。)
- ②濃厚接触者となった場合・同居の家族に体調不良者がいる場合

## 楽しい冬休み！こんなことに気を付けて！

もうすぐ冬休み！今年は17日間のお休みです。3年生にとっては受験勉強に集中できる大事な期間でもありますね。冬休みも健康に過ごせるよう、下のことに注意しましょう。

### 食べすぎ・飲みすぎ注意！



冬休みは、クリスマスやお正月など、おいしいものを食べたり甘いジュースなどを飲んだりする機会がたくさん。正月太りに注意です！

### 夜更かしのしすぎに注意！



年末年始は面白いテレビ番組などがたくさんあり、ついつい夜更かししてしまいがち…。冬休み明けに辛い思いをしないよう気を付けよう。

### 動かなすぎに注意！



運動不足になりやすい冬休み。家でストレッチや筋トレなどをするのもおすすめです。YouTubeにもたくさんありますよ♪

### 体調をくずさないよう注意！



冬休み中も、手洗い・うがい・家の外ではマスクをするなど、基本的な対策をしっかりと、かぜ等ひかないように気を付けましょう！

## 冬休み中にむし歯などの治療に行きましょう！



5月に実施した歯科検診後、むし歯などがあり受診が必要にもかかわらずまだ歯医者さんに行っていない人に、再通知を発行しました。普段はつい後回しになってしまっている人も、この機会に歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいても治ることはありません。受診したら、報告書を学校に提出するの忘れずに！



今月のコンテンツ



もういくつ寝ると～お正月～？みなさんはいつもどのように年越しの瞬間を迎えていますか？私は毎年ジャローズカウントダウンコンサートをテレビで見ると決めています♪(一度だけですが、実際に東京ドームに見に行ったこともあります\*)今年もテレビでカウコンを見つつ、こたつでぬくぬくとおいしいものを食べながら2023年を迎えたいと思います。みなさんもよいお年を～！