

保健だより 12月

北塩原村立裏磐梯中学校 平成30年 12月17日(月)

文責：養護教諭 安斎 楓



冬休みまであと少しです。寒さも厳しくなってきました。県内では中通りを中心にインフルエンザ罹患報告が上がっています。手洗いうがいを励行し、予防接種をして予防に努めてほしいと思います。

【12月の保健目標】

教室の空気を
きれいに保とう



かぜの症状

ここまで来たら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



学校保健講演会がありました！

先日、会津若松市立一箕小学校栄養教諭の二瓶美智子先生をお招きし、「裏中生応援レシピ」と題して、食育のご講話をしていただきました。生徒はもちろん、参加して下さった保護者の方の好評も得ていたようです。



免疫力アップの食生活

①朝食摂取

②腸を元気にする

③ビタミン類摂取

体温を上げる

善玉菌を増やす

・粘膜を強くする

(ビタミンA)

・白血球の働き強化

(ビタミンC)



5つの「おやくそく」

○の中にはどんな
文字が入るかな？



○とりすぎ注意



○うわくに負けない



○んな元気で
新年に会いましょう



○すんでお手伝い



○すみのあいだも
早寝早起き



冬休み前に「ヘルシートライ」を配付します。夏休み同様、就寝時間・起床時間・食事・歯みがき・メディア・家庭学習・家庭での役割の7項目についてチェックをします。クリスマスや年末年始とイベントが多い冬休みですが、生活リズムが崩れないように、ご家庭でもお声かけをよろしくお願いいたします。

また、冬休み最終日には保護者の方に押印していただき、始業式の日提出するようお願いいたします。