



令和5年12月  
長坂中学校  
保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。今年1年を振り返るとどのような1年でしたか？

段々と寒さが増してきて、朝布団から出るのが辛くなってきましたが、寒さの本番はまだまだこれから！風邪やインフルエンザの予防や、体調管理をしっかり行い、冬休みも元気に過ごせるようにしましょうね。



## 体調管理をしましょう！

先月のほけんだよりでもお知らせしましたが、三田市ではインフルエンザが流行しています。本校でもインフルエンザにかかったり、発熱等の風邪症状で欠席する人が出てきています。冬休み中も引き続き、石けんでの手洗いや規則正しい生活を心掛け、風邪やインフルエンザに負けない体を作りましょう。

また、長期休業中は生活リズムが崩れやすい期間でもあります。冬休み明けに睡眠不足で体調を崩すことがないように、下の「しっかり寝るコツ」を確認し、元気に3学期を迎えられるようにしましょうね。



## しっかり寝よう

+ 楽しいイベントが多い冬休み。  
+ でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。



### しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

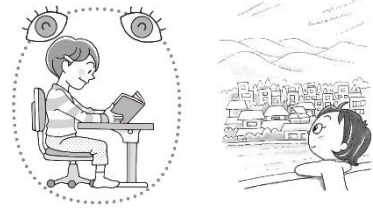
寝る前にスマホやゲームをしない

# 目を使いすぎていませんか？

みなさんは自分の生活を振り返ってみて、タブレットやスマホ、ゲーム機の使い方はどうでしょうか？長い時間、近くで見ていることはありませんか？タブレットやスマホ、ゲーム機を使う時は、以下のことに気を付けましょう！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上離す
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする

どれもすぐにできそうなことなので、ぜひやってみてください。



また、黒板の字が見えにくい、目を細めないと遠くの文字が見えにくい、ぼやけて見えたり重なって見えたりすることがあれば、おうちの人に伝えてくださいね。

裏面に保護者向けの資料を掲載していますので、保護者の皆様、ぜひご一読ください。

イラスト

## 保護者の方へ

今年も各種健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。学校で実施をしました各種健診・検査の結果、病院の受診が必要な生徒には、健診・検査後にお知らせの用紙をお渡ししています。先日、視力検査・後期歯科健診の受診済証が未提出の生徒には、再度お知らせもお渡ししていますので、受診がまだの場合は、ぜひ冬期休業中に受診していただくことをお勧めします。受診後は、受診済証を学校へご提出ください。また、既に受診済みの場合は、その旨を受診済証にご記入いただき、ご提出ください。よろしくお祈りします。

裏面もあります