

はげんだより

栃木東中学校 冬休み号

今年もあとわずかになりました。この一年間、元気に過ごすことが出来ましたか？いよいよ寒さも本番。冬休み目前！クリスマスやお正月などを楽しく過ごせるように、風邪やインフルエンザなどの感染症に気をつけて過ごしましょう！

健康で充実した冬休み

明日から冬休み！年末年始は、つい開放的な気分になり、生活のリズムが乱れがちです。次のことに注意をし、心身共に健康な三学期を迎えられるようにしましょう！

冬休みを健康に過ごすポイント

【規則正しい生活】早寝早起きの習慣を崩さない！

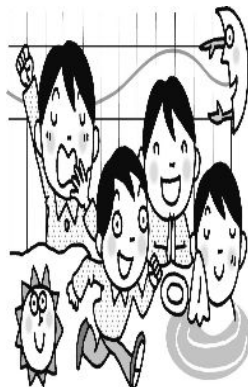
睡眠不足（夜更かしをしていると）だと、免疫力が低下し風邪をひきやすい体になってしまいます。受験を控えている3年生は要注意。万全の体調で臨むには規則正しい生活を心がけることがポイントです。

【食生活】一日三食を習慣づける！

特に朝ご飯！体温を上げ一日の体のリズムを作ります。

【適度な運動】時間を作って体を動かす！

体を動かすとぽかぽか温まり血行や代謝がよくなります。寒い冬は、外に出る機会が少なくなりますが適度な運動を心がけましょう。



〇〇もうじで
スッキリ



冬休みは、治療・受診のチャンス！

むし歯や視力低下で病院に受診していない人は、冬休みを利用して治しましょう。また、心臓病や腎臓病で定期的を受診している人も、この機会に受診してください。

タバコ・アルコール・薬物はダメ！

未成年者の喫煙・飲酒は、体に害を及ぼすだけでなく、薬物乱用の入り口となる危険性があります。ちょっとした気のゆるみが、大きな社会問題へと発展してしまう場合もあります。

【未成年者飲酒禁止法】

- ・ 日本では、20歳未満の人の飲酒は、法律で禁止されています。
- ・ 未成年者が飲酒をするのを知ったとき、保護者や同席した人は止める義務があります。
- ・ 未成年者にお酒を売った人は、法律で罰せられます。

【未成年者喫煙禁止法】

- ・ 日本では、20歳未満の人の喫煙は、法律で禁止されています。
- ・ 未成年者が喫煙をするのを知ったとき、保護者や同席した人は止める義務があります。
- ・ 未成年者にタバコを売った人は、法律で罰せられます。

喫煙・飲酒・
薬物乱用防止！



保護者の皆様へ

昨年より、インフルエンザの出席停止期間が変わりました。「解熱後2日を過ぎるまで」から…

→発病した後5日を経過し、かつ、解熱をした後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。



抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更となりました。

熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあると思いますが、集団での流行拡大を防ぐための必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。