

# 保健だより冬休み号



R4・12・22 大崎市立大貫小学校

子供たちが楽しみにしている冬休みが近付いてきました。健康で楽しい冬休みにするためには、「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活習慣が大切です。休みだからといって夜遅くまで起きていたり、きちんと食事をとらなかつたりすると、健康的な体のリズムが乱れ体調をくずしやすくなります。おやつの食べ過ぎや運動不足にも気を付けて生活しましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の流行に加え、インフルエンザや感染性胃腸炎等の流行も心配される時期に入ります。今後も石けんによる手洗い・マスクの着用・部屋の換気など、基本的な感染症予防対策をしっかりと行い、家族みんなで健やかな年末年始を迎えましょう。

## 1 冬休み中も感染予防を心掛けましょう

冬休み中も毎朝検温し、「健康観察カード」に記入して健康状態を確認しましょう。発熱やかぜ症状がある時は、早めに医療機関に連絡し、受診について指示を受けましょう。

寒さが厳しくなる時期ですが、換気はとても重要です。

1時間に1回は窓を全開して空気を入れ換えると共に、常に対角線上の窓を少しだけ開け、空気が流れるようにしましょう。

外出後や食事の前の十分な手洗い・アルコール消毒・マスクの着用等、冬休み中も感染症対策をしっかりと行いましょう。



## 2 「早寝・早起き・朝ごはん」を続けましょう

冬休み中、夜ふかしや朝寝坊など不規則な生活を続けてしまうと、健康的な生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活習慣は体全体の免疫力を高め、感染症予防のためにも重要です。

また、クリスマス、大晦日、お正月と家族でごちそうを食べる機会が多くなります。つい食べ過ぎてしまわないように注意すると共に進んで大掃除のお手伝いをし、運動不足にならない生活を心がけましょう。



## 3 「メディアコントロール」を心掛けましょう

冬休み中は、長時間ゲームをしたり、テレビを見続けたりする人が多くなる傾向があります。ゲームを長時間続けると、視力低下・睡眠障害・頭痛・イライラなど、様々な体調不良の原因になります。ゲームは時間を決め、天気のよい日は積極的に体を動かしましょう。



## 4 冬休み中に病気を治療しましょう

冬休みは治療のチャンスです。むし歯や視力低下等まだ受診していないお子さんは、冬休み中に治療しましょう。

