

# 保健だより 冬休み前特別号



日ごと寒さが増してきました。三桜高校でも、先日雪が降っているのが見られましたね。暖冬と言われる中、ようやく冬らしい光景になってきたと言えるでしょうか。

今年はどうな年でしたか？きっと、あらゆる意味で特別な一年になったことと思います。まもなく始まる冬休みは、クリスマスや年末年始などつつい気が緩みそうなイベントが多いですが、けがや病気にかからないように今一度、気を引き締めて過ごしましょう。

## できていますか？ 生活習慣・基本の **き**



冬休み、皆さんはどのように過ごす予定ですか？

1、2年生は部活、3年生は受験勉強に勤しむ人が多いでしょうか。遠くへお出かけするのが難しいので、家にこもるという人もいるかもしれません。そうすると食生活や睡眠のリズムが乱れがちです。これらが乱れてしまうと、免疫力が下がり病気にかかりやすくなったり、冬休み明けに体調を崩してしまったりやすくなったりします。

### こんな生活になっていませんか？

- 夜遅くまでゲーム・スマホ（勉強？）
- お昼まで寝て過ごす
- だらだら肉食、3食きちんと食べない
- 一日中ゴロゴロして過ごす



極端な夜更かしは勉強しているのだとしてもあまり褒められたものではありません。なるべく学校の日と同じような生活リズムを心がけましょう。冬休みは短いですよ～！



## 三桜高校手洗い場事情

三桜生の皆さん、ハンカチは持ち歩いていますか。お店のトイレなどではハンドドライヤーが使えなくなり、不便を感じることもあります。外から中へ入った時、食事の前、トイレの後。感染予防などの理由から手を洗う機会が増えたこの頃、皆さんはどうしていますか？

手洗い後…ぬれた手は？

### OK/NGをおさらい



### 三桜保健室から生徒の皆さんへ

以前から、体調不良の場合は無理に登校せず、自宅で休むようお願いしています。ところが最近は、朝から具合が悪いのを我慢して登校する人が増えました。授業ももちろん大切ですが、自分と周りの人の健康と安全を優先した選択をしてほしいと考えています。

また、寒さのせい保健室の利用者が増えつつあり、早退をする人も少なくありません。そこで、保健室利用のルールを今一度確認してください。

- 原因がはっきりしている場合（生理痛や持病など）原則2時間まで。それ以上は早退を勧めます。
- 原因不明の体調不良の場合 養護教諭が問診の上、対応を決めます。
- 風邪症状の場合 学校に留め置けないため、早退を勧めます。



### 〈早退について〉※この保健だよりを保護者の方にも見せてください。

学校を早退するとき、これまでは自分の携帯電話から早退する旨を連絡してもらっていましたが、今後は保健室（または学校）から保護者の方へ早退の連絡を入れます。保護者の方には、学校から連絡がいく旨と学校の電話番号を登録してもらおうようお話ししてください。