



冬休み、3つの「すぎ」に気をつけて

1. 食べすぎ



クリスマスやお正月の豪華な食事や、夜遅くの間食など、冬休みは気がついたら食べてばかり、ということはありませんか？おいしいものを食べることは体も心も満たしてくれますが、食べすぎは肥満につながることも。食べすぎたと思ったら、おうちの大掃除を手伝う、部活でしっかり運動するなどして体を動かしましょう。

2. 遊びすぎ



冬休み中は夜遅くまでゲームやスマホの画面を見ていて、夜ふかしになりがちなのも多いのでは？冬休みも、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活のリズムは崩さないように過ごしましょう。

～夜更かしが続いたときのリセット法～
朝はカーテンを開け、外の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。くもりの日の明るさでも十分です。昼間もカーテンを閉めて過ごすのはやめましょう。

3. 浮かれすぎ



クリスマスやお正月と、イベントが多い冬休み。気持ちも浮かれ気味になります。気持ちがゆるみすぎて事故やけがをしないようにしましょう。また、お酒は未成年が飲むのは禁止されていますので、少しでも飲むことのないようにしてください。

お酒・タバコの誘いはNO

「まっ、いっか。1回ぐらい」で始めて、本当に1回ですみますか？

友だちとと思っている人からのこんな誘いのことは。

「1回だけだから」「経験、経験」「つき合い悪いなー」「一緒に楽しもうぜ」「友だちだろ？」

アルコールもタバコも、20才になるまで禁じられているのは、からだに悪い影響があるから。すぐには現れなくても、将来のどこかでからだの不調になって出てきます。

断る気まずさや、目先の好奇心からの「1回」で、将来の『自分』に悪い影響を与えてもいいですか？



未成年は法律違反だよ！

お酒入りの食べ物でも気持ち悪くなるから飲めません。

もともと肺が弱くて、タバコの煙は吸えません。

20歳になったら一緒にお酒を飲んでください！

とにかく逃げる。



感染症胃腸炎を防ごう～嘔吐・便の処理は塩素系漂白剤で消毒を～

感染性胃腸炎の原因とされるノロウイルスは、感染者の嘔吐物や便から排出されています。ノロウイルスには、次亜塩素酸^{しあえんそさん}ナトリウムでの消毒が有効です。アルコールではあまり効果がありません。

市販の塩素系漂白剤は成分が次亜塩素酸ナトリウムです。家で漂白剤を使つての消毒は、おうちの方をお願いをしましょう。

学校では保健室に準備してありますので、学校で吐いた場合には近くにいる先生に話をして消毒をしてもらうようにしましょう。

消毒をするときは…

- ・マスク、手袋の着用
- ・あればエプロンも着用
- ・換気をしながら行う

◆消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（塩素濃度5%の場合）◆

※次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤に含まれている成分です。

消毒対象物	濃度 (希釈倍率)	薄め方(希釈方法)
便や嘔吐物が付着した床など	0.1% (1,000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)
衣類やトイレやおもちゃなど	0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)

参考資料：東京都感染症情報センターHP、疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）



保護者の皆様へ

冬休み中に医療機関を受診しましょう

1学期の健康診断で治療や検査が必要だったお子さんには、夏休み前にお知らせを配付しています。続々と治療や検査の結果を学校まで提出していただき、ありがとうございます。もし治療や検査がお済みでなければ、冬休み中の受診をお勧めいたします。

また、保健室では「最近黒板が見えにくくなった」というお子さんの声も聞こえてきます。成長期の中学生の視力低下はスピードが早い傾向にあります。この機会にお子さんの見え方を確認していただければと思います。

今年もお世話になりました。よいお年をお迎え下さい。

この1年のお子さんの様子はいかがだったでしょうか。ご家族そろって今年の思い出や来年の目標を話せるのも年末年始ならではです。2021年をご家族で締めくくり、よいお年をお迎えください。

