



## インフルエンザやコロナウイルス感染症などに感染した時は・・・

本校ではインフルエンザの感染症者が一旦落ち着いていましたが、11月末から再び増加傾向にあります。他市ではB型も増えているという情報があり、心配なところですが、これまで以上に感染予防に努めていきましょう。

万一、感染症にかかっていると診断された時は、速やかに学校への一報をお願いします。学校では学級閉鎖の判断を行うのに、り患者数が大きく影響します。ご協力をお願いします。



## 学校保健統計調査 子どもの視力低下 (文科省発表)

1学期に行った各種の健康診断の結果の統計調査が毎年公表されます。むし歯は過去最少でしたが「視力低下」が深刻化しています。

タブレットやスマホなどの媒体が子供の生活を大きく変化させたことも要因だとされています。



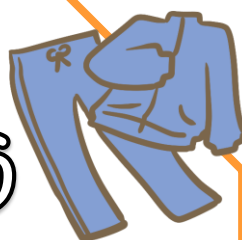
## <端末使用時の主な注意点>

- ★目と画面の距離を30センチ以上離す
- ★30分に1回、20秒以上目を休める
- ★就寝1時間前から利用を控える
- ★部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する



・ ・ 遠くを見よう ・ ・

## ジャージの上下を 持ってきましょう



寒さが徐々に厳しくなってきたこの時期は“冷え”が原因で腹痛（生理痛も含む）などを起こす人が多くいます。体調を崩した生徒にジャージを着るように言うと、持ってきていない人が多いです。

身体を冷やすと血管が収縮して血液循環が悪くなります。心臓から遠い手足は血液が運ばれにくく冷えやすくなるため靴下や衣服などで温める必要があります。

自分の健康を守るために、必要な時に着られるよう毎日持ってきておいてください。

## やり残したことは？

2023年もあと少しです。何かやり残した事はないですか？大丈夫ですか???

1学期に治療勧告もらった人は病院受診終わってますか？

歯科の受診勧告がまだ未提出の生徒については受診の勧めを再度配付しますので、休み中に行ってしましましょう！

悪化させてしまう前に治したほうが楽ですよ。





油断大敵！「ちょっとくらい…」  
では済まされない

## 冬休みに気を付けたいこと



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の  
飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



### どうしてダメ？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



= 未成年者の飲酒は 『未成年者飲酒禁止法』

により法律違反になります。 =

「ノンアルコール」なら未成年は飲んでもいいの？

だめです。20歳になってから。

ノンアルコールビールはあくまで20歳以上を想定して開発されたものです。

ノンアルコールでも0.5%未満の微量のアルコールが含まれている場合があります。これは、法律でアルコール1%未満であればノンアルコール飲料としてもよいとされているからです。

また本物のビールに非常に近い味になっているので、未成年が興味を持ち飲酒のきっかけになる危険性があります。

メーカー側は、ノンアルコールであっても未成年には販売しないよう販売店に通達を出しています。実際に販売店では購入時に年齢確認があり、成人でなければ購入することはできません。

10代からの飲酒は依存症になる確率が高いという研究結果もあります。また内臓や脳などへの影響が出やすくなります。

休みになると開放感もあり楽しくなっていく興味で…ということがあるかもしれませんが、「ダメ!絶対!」のしっかりした気持ちを持って、勧められても断れるようにしましょう。



休み中はつい夜更かししたり、食べ過ぎたり…ちょっと生活リズムが崩れがちに。  
そのまま新学期を迎えると1年生はスキー教室がすぐだし、2年生も浅草・上野の校外学習があるし、3年生は進路を決める大切な時期。

自分で体調の管理をしっかりおこなって、1月9日に元気に会えるようにしましょう!