



令和6年度  
三高中学校  
保健室

## 感染症に注意

朝晩に加え日中も寒く感じるようになりました。今年度三高中学校でインフルエンザ、新型コロナウイルスにかかった人は今のところいませんが、江田島市内では感染がみられているようです。12月、1月はクリスマス・お正月など楽しい行事がたくさんあります。手洗い、うがい、換気、生活リズムを整えるなど予防をして元気な姿で始業式を迎えましょう。

## ～感染予防対策をしよう～

秋から冬にかけてインフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。そのため感染症にかからない健康で丈夫なからだをつくりましょう。健康で丈夫なからだをつくるためには手洗い・うがい、早寝・早起き、朝ご飯、換気・加湿、など予防が必要です。毎年寒い時期になると予防対策を心がけていると思いますが、より一層気を引き締めて取り組んでいきましょう。



手洗い・うがい



早寝・早起き



朝ごはんをしっかり食べる






換気・加湿



# 冬休みの健康生活



冬休みは楽しい行事がいっぱい！クリスマスやお正月は美味しいものがたくさんあります。美味しいご飯を食べて行事を感じたり、おせち料理に込められた意味を調べ、知ることができたりするいい機会です。また、年越しは楽しい番組がたくさんあります。夜ふかしをして昼夜逆転の生活になってしまうと生活リズムを整えることが大変になってしまいます。3学期に向けて、規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

<p>クリスマス・お正月で美味しいものが多いけれど</p> <p><b>食べすぎ注意！</b></p> 	<p>テレビも面白いけれど</p> <p><b>夜ふかし注意！</b></p> 	<p>大掃除・家事のお手伝いなど</p> <p><b>すすんで体を動かそう</b></p> 
--	--	---

## 加湿器の洗浄を行いました



寒くなり乾燥しやすい季節になりました。11月28日には保健美化委員会にて加湿器の洗浄を行いました。

全校生徒が健康で、気持ちよく学習できるよう教室の空気を換気・加湿することが大切です。保健美化委員のみなさん、ありがとうございました！

12月のSC来校日は6日（金）、11日（水）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が日程を調整します。