

# ほけんだより 12月

## 保健室からのお知らせ



爪は大丈夫?



2学期も残すところあと3日となりました。with コロナの生活スタイルも、少しずつ規制が緩和されています。



年末年始はどのように過ごしますか?

気持ちの緩みは、生活の緩みにつながります。

少くくらい大丈夫…は禁物です。早寝・早起き・朝ごはんをしっかり実行しましょう。

3年生は、受験勉強の追い込み時期です。夜型から朝型に変更し、本番に向けて体調を整えましょう。

自分が傷つかない 相手を傷つけない

やめられなくなります

二度と消せません

すすめられてもお酒・タバコは絶対



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい…」では済まされません。

## コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😞	平熱 ~高熱	😞	😞	😞	😞
インフルエンザ	😞	高熱	😞	😞	😞	😞
カゼ	😞	平熱 ~微熱	😞	😞	😊	😞

😞 … 高頻度    😞 … よくある    😞 … とときどき    😞 … まれに    ※無症状の場合を除く

年末年始も心配な症状が出たら、かかりつけ医もしくは、発熱外来で受診しましょう。別紙を参照に、必ず電話で予約をしてから、受診してください。また、診断が出ましたら、学校に連絡をお願いします。

### この字 何と読むでしょう?

答えは「おしゃべり」。

江戸時代の遊びで作られた【創作漢字】です。口がたくさん集まっておしゃべりする…最近はこちらにマスクが必ずあり、そしてこんなに密になっているのも気になります。

冬休みの間、(12/25~1/10の16日間)しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてください!

来年中よろしくお願ひします!

### 冬休みは治療のチャンス



むし歯は、自然に治りません!