



いよいよ冬休みです。寒さに負けないためには、休みの日も規則正しい生活をするのが大切です。年末年始はだらだらと過ごしてしまいがちですが、早寝・早起き、バランスのよい食事、適度な運動を十分心がけて、新年早々に体調を崩すことがないようにしましょう。

充実した冬休みにしよう！



★生活リズムを崩さないようにしよう★

クリスマス、大晦日、お正月など…。たくさんの行事がある冬休みは、特に暴飲暴食や夜更かしなどをしがちです。生活リズムが崩れてきたと感じたら、早めに戻し、3学期のスタートにそなえましょう！

★感染症対策をしよう★

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想されています。冬休みも、いつも通り感染症対策をしっかりと、元気に過ごしましょう。

- 風邪症状や、普段と違う体調不良がある場合は、外出を控えましょう。
- 場面に応じたマスクの着用をしましょう。
- 手洗い・うがい・手指消毒をこまめにしましょう。
- 換気をしっかりしましょう。
- 部活動での感染症対策を徹底しましょう。

※学期末に配布された家庭用や部活動用の感染症対策チェックリストを見て、「ウイルスを持ち込まない・持ち出さない」ようにしましょう。

★事件や事故に巻き込まれないようにしよう★

気が緩んで事件や事故に巻き込まれないようにしましょう。また、休み明けの自転車事故にも十分注意しましょう。事故をしてしまった場合は焦らず、どんな小さな事故であっても、警察に連絡をしましょう。また、学校にも報告してください。

★冬休み中に受診しよう★

治療や検査などが必要な人は、冬休み中に病院へ受診しに行きましょう。

学校での健康診断の結果で受診が必要だった人は、受診をしたら結果を保健室へ報告してください！なお、年末年始は病院が休診の日が多いので、早めに受診してください。

また、学校管理下（登下校・授業・部活動など）でケガをした場合は、スポーツ振興センター災害給付金の申請ができます。詳しくは保健室で説明するので、申し出てください（対象外の場合もあります）。申請が途中になっている人は、冬休み中に書類を揃えて、提出できるようにしておいてください。



今年も1年お疲れ様でした。

来年も皆さんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています。

2023年も、皆さんにとって良い1年となりますように…★

