

# 保健だより 12月



令和7年12月 県立友部東特別支援学校 保健室

いよいよ冬休みです！冬休みだからといって夜更かししたり、美味しいものをたくさん食べて、歯磨きをせずにゴロゴロしたり…という生活にならないようにしたいものです。また、ピークは過ぎたようですが、まだまだインフルエンザが流行しています。年末年始は楽しいイベントも多いですが、冬休み中も引き続き、感染症に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。来年は午年です！



## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ

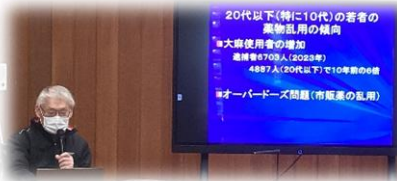


動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## 薬物・医薬品に関する保健指導を実施しました！

12月11日に学校薬剤師の島川先生を講師にお招きして、薬物・医薬品に関する保健指導を実施しました。島川先生からは、薬物乱用を防ぐ

ためには、①正しい知識を持つこと、②自分を大切にすること、③断る勇氣を持つことの3つが大切であるというお話をいただきました。また、近年増えている医薬品のオーバードーズについて、医薬品であっても乱用すると最悪の場合は命を落としてしまう危険な行為であることを教えていただきました。



おうちのかたへ



冬休みに入りますので、災害時の服薬を一度返却します。使用期限等をご確認の上、始業式の日に再度ご提出ください。

県内でインフルエンザが流行しています。冬休み中も引き続き、ご家庭での感染症対策のご協力をお願いいたします。