

# ほけんだより 12月

R5.12/19 (火)

NO.9

岩沼高等学園

川崎キャンパス

## \* 今月の保健目標 \*

ふゆ さむ ま せいかつ  
冬の寒さに負けない生活をしよう

ねん のこ すこ ふゆやす ちゅう げんき す  
2023年も残りあと少し。冬休み中も元気に過ごそう！



## \* インフルエンザに<sup>ちゅうい</sup>注意 \*

ぜんこくてき ふ いちどかんせん いちどかんせん かのうせい  
全国的にインフルエンザが増えています。一度感染しても、もう一度感染する可能性もあります。

てあら きほんてき かんせんたいさく ふゆやす たの  
す。手洗いなどの基本的な感染対策をしながら冬休みを楽しみましょう☆

### ~インフルエンザについて~

#### りゅうこうき 【流行期】

がつげしゅん がつころ りゅうこう  
11月下旬から3月頃まで流行します。

りゅうこう がつ がつ がつ がつ げんしょう  
流行のピークは1月から2月で、4月から5月にかけて減少します。

#### しょうじょう 【症状】

いじょう はつねつ せき いた すつう かんせつう きんにくつう  
38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛など。

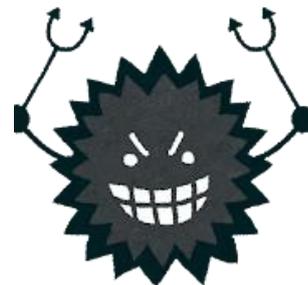
#### かんせんけいろ 【感染経路】

せき かんせん ひまつかんせん  
咳やくしゃみによって感染します（飛沫感染）。

ふゆ かんせんせい い ちようえん ほか かんせんしょう りゅうこう きせつ  
冬は感染性胃腸炎など他の感染症も流行する季節。

ゆだん  
コロナウイルスも油断ができません。

ほか かんせんしょう ちゅうい  
他の感染症にも注意を！



# 2024年に向けて、自分の心と体の1年の振り返りを！

## からだ

- 食事、睡眠、運動のバランス OK？
- スマホを長い時間使っていませんか？
- ケガなく過ごすことができましたか？
- 歯医者など定期健診に行けましたか？



## こころ

- ストレスに上手く対応できましたか？
- 困ったこと、悩んでいることを、誰かに相談することができましたか？



## 自分で決めた目標・やってみようと思ったこと

2023年、どんな1年でしたか？

やり残していることがあれば、今年中にできることは自分のやる気を大切に、  
タイミングを逃さずチャレンジしましょう。

冬休みは、自分の時間を、上手に使ってみよう！



2023 → 2024