



今年も残すところあとわずかとなりました。振り返るとどんな1年でしたか。今年の目標は達成できましたか。できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。

寒さも厳しくなりますが、冬休みが「寝込んで台無し」にならないように、インフルエンザ等の感染症にも気を付けてくださいね。

## インフルエンザに注意！

12月に入り、富岡市内でもインフルエンザにかかった人が出始めました。また、インフルエンザによる学級閉鎖の措置をとった学校もありました。うつらない・うつさないためにも、各自がしっかり予防をしましょう。

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

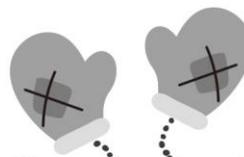
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



### 保護者の方へ

インフルエンザと診断された場合は、電話等で早めに学校へ連絡してください。その際、インフルエンザの型についてもお知らせください。また、回復して登校する際には、医師による「治癒証明書」が必要になります。用紙は、学校に取りにきていただくか、学校ホームページ（ホームの左下）よりダウンロードしてお使いください。よろしくお願いたします。

# 学校保健委員会の感想



## 生徒の感想

- よく噛むことはとてもいいことだと改めて実感した。給食の時間や忙しい時、毎回30回以上噛むのは大変だけど、時間がある時はたくさん噛むことを心がけたい。
- なぜ噛むことが大切なのかをよく知ることができました。これからは、かたい物を食べたり、噛む回数を意識したりして食べるようにしたいです。
- よく噛むことは消化を助けるだけではなく、全身の健康につながるということがわかったので、これからはひとくち30回以上噛むことを目指していきたいです。
- 「ひみこのはがい〜ぜ」の意味を知ることができました。今日、学んだことをこれからの生活に活かしていきたいです。

## 保護者の感想

- 日頃30回噛む意識がなかったので、体のためにも噛んでいきたいです。
- 給食の時間は短いので30回噛むのは難しいと思いますが、意識して噛めるようにするとよいと思います。
- いつも早食いなので10回程しか噛んでいないことがわかりました。ひとくち30回を目指して頑張ってみたいです。

## 3学期 身体計測のお知らせ

1月7日(火) 全学年

☆半袖・ハーフパンツで測定します。

☆測定後は「健康のしおり」をお渡しします。



楽しい冬休み

でも…誘惑に**NO**

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒に  
**NO**



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコに  
**NO**



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？

**NO**

はっきり断るのが大事です！  
自分の健康は自分で守りましょう。



冬休み中も生活リズムを整えて、  
3学期も元気に登校してください。

