



# ほけんだより12月



令和7年12月5日

岡山東支援学校 保健室

今年も残り1か月弱となりました。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事が多くあります。

そんな楽しい冬休みは、寝る時間や起きる時間がバラバラになってしまったり、おいしいものを食べ過ぎてしまったりする人も多いのではないのでしょうか。生活習慣が乱れると、体調を崩しやすくなったり、休み明けの学校がしんどくなったりしてしまいます。元気に1月に会えるように、冬休みも規則正しい習慣を心がけていきましょう。

## 冬休みこんな生活、注意です！

### よふかし



冬休みでも、生活リズムを変えないようにしましょう。

### 食べ過ぎ



おやつの食べ過ぎにも気をつけましょう。

### 運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かしてみよう。

### スマホの見過ぎ



動画やゲームのやり過ぎに注意しましょう。時間を決めて使いましょう。

# インフルエンザ警報発令中です



岡山県では、令和7年11月28日に「インフルエンザ警報」が発令されました。基本的な感染予防として、手洗いや換気などで感染症予防をしましょう。また、発熱等の症状が出たときには、早めに受診し、安静にしましょう。

## インフルエンザの症状



38度以上の発熱



強い頭痛



倦怠感や寒気



筋肉痛や関節痛



今年の



今年1年、元気に過ごせましたか？

次の項目をチェックしてみてね。

☐ 早寝早起きをこころがけている

☐ 朝ごはんを食べている

☐ 夜はぐっすり眠れている

☐ 適度な運動をしている

☐ 自分なりのリラックス方法がある

☐ 調子が悪い時は早めに休むようにしている

