



令和7年12月12日発行
川崎町立富岡中学校
保健室

間もなく冬休みを迎えます。寒さが一段と厳しくなり、感染症や生活リズムの乱れが心配される時期でもあります。ご家庭でも、健康的な冬休みを過ごせるよう、下記の点につきましてよろしくお願ひいたします。

◆健康手帳について

先月、身長と体重を計測しました。9ページの記録を確認していただきましたら、保護者印の欄に押印し提出してください。

提出期限:12月19日(金)まで

◆生活リズムについて

冬休みは生活リズムが乱れやすく、休み明けの体調不良につながることがあります。
「就寝・起床時刻を大きく崩さない」「朝食を欠かさず摂る」「スマートフォンやゲームの使用時間に配慮する」など、お声がけください。



◆冬に流行しやすい感染症の対策について

県内インフルエンザが流行し、学級閉鎖や学年閉鎖措置報告が増えています。他にも、新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎など、感染症が流行しやすくなります。

ご家庭でも「手洗い、うがいの励行」「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「室内の換気」などの予防にご協力ください。

発熱、咳、のどの痛み、強い倦怠感、嘔吐・下痢などの症状が見られる場合は、無理をせず早めの受診をお願いいたします。

◆今月の保健目標 「衛生的な環境づくりに努めよう」

