

今年も残すところ、あとわずかとなりました。みなさんにとって2023年はどんな年でしたか？
冬休みに、この1年の自分の良かったことや反省点など、ゆっくり振り返ってみるのも良いかもしれません。
冬休みは、クリスマスやお正月と楽しいイベントが続きます。イベント続きで体調を崩さないように、自分のペースで上手に息抜きをしてください。



定期健康診断について

春から行っていた定期健康診断の結果、「受診勧告のお知らせ」または「未受診のお知らせ」をもらった人は、病院を受診しましたか？まだの人は、病院を受診してください。病院を受診した人は、受診勧告を保健室まで提出するか、受診結果を報告にきてください。「受診勧告のお知らせ」をもらった人は、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）のため、医療機関での診察や詳しい検査が必要となります。

学校感染症に罹患した場合

本格的な冬の訪れとともに、風邪や感染症が流行る季節になりました。冬休み明け、学校感染症に罹患した場合は、保護者の方に記入していただく「報告書」及び「領収書または処方箋の写し」の提出が必要となります。報告書については、本校のHPに掲載していますので、印刷してご利用ください。なお、インフルエンザ等の「罹患証明書」の提出は不要です。

年末年始、突然の病気やケガで医療機関に迷った場合

- 休日・夜間救急診療所一覧で検索
- 救急安心センターおおさか ☎ #7119 または 06-6582-7119
- 大阪府救急医療情報システム ☎ 06-6693-1199 ※365日、24時間対応

冬休みを元気に過ごす
カギは睡眠リズム！

しっかり寝るコツ

- 適度な運動
- 寝る時間・起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前にスマホやゲームをしない

睡眠を促すホルモン「メラトニン」は、明るい光によって分泌が止まるため、朝に太陽の光を浴びると、スッキリ目覚めます。逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると睡眠に悪く、心や体に悪影響が現れます。

