

12月の

ほけんだより

冬休み号

2024. 12. 23 (月)
明石市立衣川中
保健室

充実した2学期もかけ足で過ぎてゆき
2024年も残すところ後8日となりました。

清水寺の今年の世相を表す漢字一文字は
「金」に決まりました。今年の夏、パリ開催の
五輪(オリンピック)では金メダル20個も獲得し、
海外五輪では歴代1位の総数となりました。

今年を振り返ると、1月1日元旦の午後
4時10分、石川県能登地方を震源とする
震度7の地震が発生し、多くの尊い命が奪われ、
大きな被害を受けたことは衝撃的でした。
世界を見渡しても至るところで争いごとが続き、
人々に不安を与えています。

また、明るいニュースでは、米大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手が8/19
×ミューズ史上初の「50本塁打、50盗塁」を達成し、ナショナルリーグの
本塁打王と打点王の2冠にカブス最優秀選手(MVP)にも選出され
圧倒的な活躍を収めました。

さて、皆さんにとって2024年はどんな1年でしたか? 体調を崩す、健康
に気を付けて過ごせましたか? 「時は金なり」二度と戻ることのない2024年の
一日一日を大切に、後悔のない毎日の積み重ねていきたいか?
2025年はもうすぐそこまで来ている。冬休みの間から心と体を十分に
リフレッシュし、1月7日(火)始業式で元気に会いましょう。



米室人数

1学期 4/15(月)～7/9(金) のべ約178人米室

2学期 8/29(木)～12/9(木) のべ約341人米室

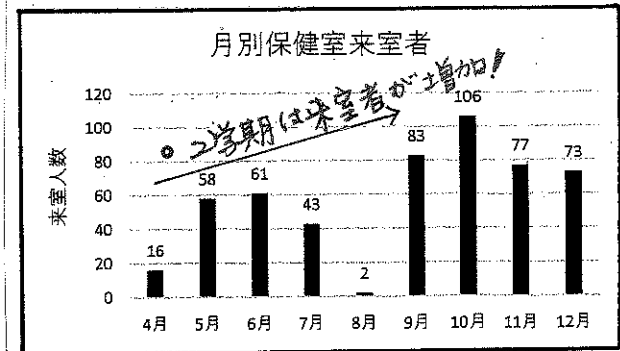
米室内訳

1年 のべ 193人 (外科71人、内科82人、その他40人)

2年 のべ 189人 (外科77人、内科88人、その他24人)

3年 のべ 137人 (外科29人、内科80人、その他28人)

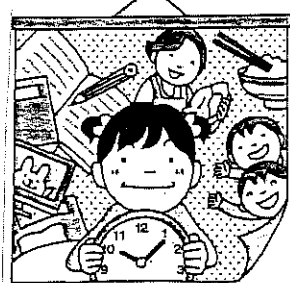
合計 のべ約 519人 ○学年が上がるにつれて米室者は減少傾向!



健康な冬休みの生活



・治療が必要な場合は
冬休みの間に



・13日間、計画的に過ごそう
早寝・早起き・朝ごはん!



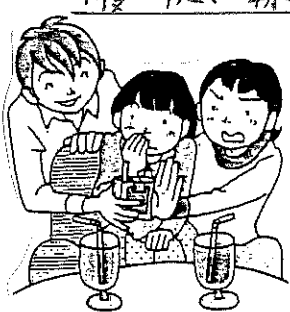
・適度に運動をしよう



・人がたくさんいるところは
さげよう



・すすめられてもお酒、たばこはNG



・SNSで知り合った人に会わない
命を大切に! 交通事故や
事件等に巻き込まれないよう
気を付け、健康で
充実した冬休みを
計画的に過ごしましょう。

12月の健康の言葉

私がこれまで思い悩んだことのうち
98%は取り越し苦労だった
マーク・トウェイン (アメリカの作家)



世界の保健マスター

インフルエンザ
流行中!

私は
しっかり
手をあらいま