

保健だより 冬休み号



令和6年12月20日 鮫川中学校

発行責任者：角田 敏文

文 責：中田 美咲

いよいよ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの楽しい行事が盛りだくさんであると同時に、様々な誘惑も多い時期です。だらだらと過ごしてしまうと、生活リズムは乱れ、体調不良にもつながります。健康で安全に冬休みを過ごすポイントを確認して、新年・新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

冬休みを健康で安全に過ごすポイント

<p>クリスマス・お正月とおいしいものは多いけれど…食べ過ぎ注意!</p>	<p>YouTube、ゲームは楽しいけれど…夜ふかし注意!</p>	<p>お酒・たばこ すすめられても断ろう!</p>
<p>家事のお手伝いなど、すすんで体を動かそう!</p>	<p>出かけるときは 事故やけがに注意!</p>	<p>普段、忙しくて行けない 検査・治療へ行こう!</p>

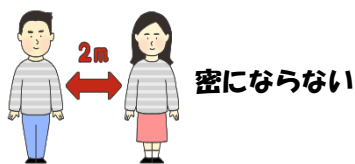
★ むし歯の治療やメガネ・コンタクトレンズの度数調整など、普段は後回しにしてしまう人もいますが、冬休みを利用して受診をしましょう。

冷えは万病のもと! 冷え対策をしよう!

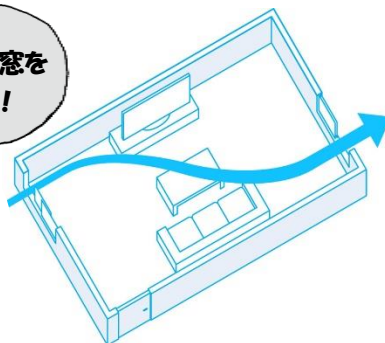
<p>①起きたらコップ1杯の白湯を飲む。</p> <p>白湯で胃腸を温めることで内臓の働きが活発になり、代謝があがる。</p>	<p>②「第2の心臓」ふくらはぎをきたえる。</p> <p>下半身にたまった血液を心臓に戻すことで、足先の冷えを改善できる。</p>	<p>③湯船につかる</p> <p>冷え症対策として、最も効果のある方法。10~15分湯船につかる。</p>	<p>④適切な食事</p> <p>1日3食、バランスのとれた食事を心がけよう。特に発酵食品は代謝UP</p>
---	--	--	--

受験生は特に!! 万全な感染症対策を!

冬休みは親せきで集まったり、初詣や初売りに行ったりなど、人混みに行く機会が多くなると思います。これまで続けてきた、手洗いや手指消毒・換気・マスクの着用・3密を避けるなどの感染症対策を怠らないよう、心がけていきましょう。また、受験生にとっては集中して勉強できる時期です。「勉強したくても体調不良でできない」ということがないように感染症対策に努め、健康な体を保ちましょう。



換気は対角線上の窓を開けて効率よく!



手洗い&消毒



【1月の保健行事】

8日 身体測定

勉強や部活を頑張りつつ、休養も大切に…

