



約2週間の冬休みが終わり、3学期が始まりました。みなさん、冬休みは健康に過ごすことができたでしょうか？生活習慣が乱れてしまった生徒は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活に戻していきましょう。

冬休み中の生活はどうだった？

みなさんは、冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」はしっかりできていましたか？お菓子を食べ過ぎたり、ずっと寝ていたり、ゲームばかりしていませんか？

生活が乱れてしまった人は、いつもより体がだるい、眠い、頭痛がするなど体に不調が出てきます。体調が優れないときはしっかり休養をとりつつ、健康のために、乱れてしまった生活習慣を早くリセットしましょう！！

<p>十分な睡眠時間を確保しよう</p>  <p>最低6時間の睡眠時間を確保しよう</p>	<p>朝食を必ず食べよう</p>  <p>朝食で生活のリズムをつくろう</p>	<p>適度に体を動かそう</p>  <p>毎日数分だけでも体を動かそう</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

効果的な重ね着で冬を暖かく

<p>肌着を着よう</p>  <p>汗が乾きやすく蒸れにくい、通気性のいいものを選びましょう。</p>	<p>長袖を着よう</p>  <p>セーターやトレーナーなどの下に着ると、保温効果が高まります。</p>	<p>上着で調節しよう</p>  <p>風を通さない、厚手のものをはおりましょう。マフラーや手袋も！</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

冬の皮ふトラブルへの予防と対処

冬になり、皮ふのかゆみや赤み、ニキビ・湿疹ができた、カサカサするなど、皮ふトラブルが増えてきた人はいませんか？冬は1年の中で特に乾燥がひどく、皮ふトラブルが増える時期です。冬の皮ふトラブルの予防と対処について確認しましょう。

【乾燥肌】

丁寧に皮ふの保湿をして、部屋は加湿する。



【低温やけど】

カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。



【しもやけ】

手洗い後はしっかり拭き、外出時は手袋などで保温。



感染症に注意！！

新年を迎え、ますます気温も湿度も低くなってきました。このような気候は、免疫力が低下し、今まで以上に感染症にかかりやすくなります。

毎日感染症対策をしていると慣れてしまい、手洗いなど流れ作業になってしまいがちです。今一度、**正しい手洗いの仕方**や**手洗いが必要なタイミング**を確認して、**正しい感染症対策**ができるようにしていきましょう！



【1月のSC来校日】※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。

10日(金) 17日(金) 10:00~17:00