

ほけんだより

12月

令和6年12月23日
逢妻中学校 保健室 No.8
【12月保健目標】
教室の換気をしっかりする

クリスマス、大晦日、お正月とたくさんイベントがある冬休み。みなさんはどう過ごしますか？楽しいイベントが続いている、つい食べ過ぎたり、夜中まで起きていたり、時間がある分スマホに熱中してしまったり、生活リズムが乱れないように気を付けましょう。1月7日に元気よく登校したみなさんと会えるのを楽しみにしています。



充実した冬休みにするために…

インフルエンザや新型コロナ

かぜを予防する

- ①こまめな手洗い
- ②必要に応じてマスク
- ③部屋の換気
- ④体温測定・健康観察



喉が痛い、寒気がするなど体調に異変を感じたら体温測定を！体調が悪い時は外出を控えましょう。

スマホ依存に注意する

自由な時間が多いため冬休みは、ついいつつもスマホの時間が長くなりがちです。1日の利用時間を決めて、やりすぎないように注意しましょう。



スマホの使いすぎは、心や脳、体に影響を与えます。やめたくてもやめられなくなる前にルールを決めて意識しましょう。

いつもと同じ時間に寝起きする

睡眠リズムの乱れは、体調不良の原因になります。ひどくなると、睡眠を自分でコントロールできなくなることもあります。学校があるときと同じ時間に寝起きしましょう。



バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、野菜など、バランスを意識して食べましょう。おいしいものを食べる機会がたくさんありますが、食べ過ぎには注意！



誘惑に負けない

お酒やタバコ、薬物は成長過程のみなさんの体に重大な影響を与えます。

自分を守るために、誘われてもきっぱり断りましょう！



治療を済ませる

健康診断の結果、受診を勧められた人は、病院へ行きましょう。

今年のものは今年のうちに治療を！

