

ほけん だより 12月

令和5年12月20日
加古川市立平岡南中学校

まもなく、冬休みにはいります。年末年始は何かと忙しくなり、生活リズムも夜型になりがちです。以下のようなことに気を付けて、健康・安全に過ごせるようにしましょう。始業式に皆さんの元気な顔を見られることを楽しみにしています。良い年をお迎え下さい。

冬休みを元気に過ごす5つのポイント

1. よく眠ること……8時間睡眠はとれていますか？



+ 楽しいイベントが多い冬休み。
+ でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

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

たっぷり睡眠をとることで、かぜなどの感染症にもかかりにくくなりますし、心も体も元気で、成績アップにもつながります。冬休みも早寝・早起きを心がけましょう。スマホやゲームは、「〇〇家ルール」を守り、時間を決めてやりましょう。

2. 1日3回の食事をきちんと食べる

特に朝ごはんは、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事です。必ず食べるようにしましょう。

また、食事を抜くと太りやすくなったり、体温が上がらず、免疫力が低下します。



3. 体を動かす

体を動かすと、体がポカポカ温まるし、お腹がすいて、ごはんもおいしく食べられます。部活などのない人は、お風呂上がりのストレッチだけでも毎日すると効果的です。



4. やけどに注意

暖房器具をよく使う季節です。暖房器具や熱いお湯などに十分気をつけましょう。カイロをはったまま寝てしまうのも危険です。もし、やけどをしてしまった時は…冷たい水で、しっかり冷やしましょう。

5. 誘惑に負けないで！！



年末・年始は、色々楽しいことがたくさんあると思います。でも、夜間の外出や、お酒、タバコなどの誘惑も多い時です。自分を大切に！数々の誘惑に負けないようにしましょう。

治療はすんでいますか？

春の健康診断で、治療をすすめられていたのに、まだ受診できていないという人は、冬休みは、治療のチャンスです。部活動などもあると思いますが、医療機関も年末年始はお休みになりますから、前もって計画して、治療を済ませましょう。



感染対策を しっかりしよう

インフルエンザもコロナもなかなかゼロにはなっていません。感染性の胃腸炎なども流行する時期になっています。医療機関もお休みになりますから、ひとりひとりが病気にならないために、基本の「手洗い」や「うがい」「換気」などに十分気をつけましょう。

冬至の ゆず湯



事故に気をつけて、年末年始も元気に過ごしましょう。
来年が良い年になりますように…