

ほけんだより 12月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和4年12月22日

長いと思っていた2学期もあっという間に終わり、明日から冬休みです。
今年はどうな1年でしたか？小さなことでも、いいことが集まると前に進む力になります。よくなかったことを思い出して反省することも大切ですが、いいことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。来年もみなさんにとって良い年になりますように。

冬の健康的な生活を考え、実践しよう

冬の健康 そととなか

1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

2 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

3 つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

湯船に浸かる

温かいものを食べる

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！



冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



冷えは万病もの？

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われてます。冷えの主な原因は血行不良で毎日の過ごし方に大きく影響しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！





SNSでの出会い・書き込みに注意



傷つかない

冬

休

み

傷つけない

にんしん せいかんせんしょう リスク
妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



受診のチャンスです

むし歯の治療やメガネ・コンタクトレンズの調整など、普段は後回しにしてしまっている人も多いと思います。1学期の健康診断で「受診のおすすめ」をもらって、そのままになってしまっている人は、ぜひ冬休み中に時間をつくって受診をしてください。

とくに3年生は冬休みが明けると、さらに生活が忙しくなります。治療を済ませ、万全の状態で大切な試験や面接を受けられるようにしてくださいね!

今年の治療、今年のうちに……



冬休み

元気に過ごす3つのポイント☆

1. 1日3回の食事をきちんと食べる。

とくに朝ごはんは、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事です。必ず食べましょう。

2. 体を動かす。

体を動かすと体がポカポカ温まり、お腹もすくので、ごはんがおいしく食べられます。

3. よく眠る。

学校が休みだから夜更かししても大丈夫……ではありません。夜、ぐっすり、たっぷり眠ることが、次の日のパワーになります。

★学校保健委員会で取り上げた、“赤中健康かざぐるま”。

良い生活習慣は、学力・体力・やる気を高めます。

冬休み中も健康かざぐるまをぐるぐる回しましょう。



2023年も みなさんが
元気にすごせますように!