

# ほけんだより12月



赤堀中保健室

長いと思っていた2学期もあっという間に終わり、もうすぐ冬休みです。どんな一年でしたか？今年立てた目標は達成できましたか？一年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませてしまい、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。

県内でインフルエンザ警報が発令中です。市内でも学級閉鎖をしている学校も多く油断は禁物です。特に受験生は感染症予防対策をしっかりと行い体調を整えておきましょう。

## 感染症予防の3原則とは

### 感染経路の遮断

手洗い、うがい、マスク



### 感染源の除去

周囲の人との接触を避ける  
(学級閉鎖など)



### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動、  
予防接種を受ける



このように見ても、感染症を予防するための方法には、私たち一人ひとりが実行できる内容が多いことがわかります。本当に恐ろしいのは「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれませんね。



## 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。

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。必ず食べましょう。

### 2. 体を動かす。

体を動かすと体がぽかぽか温まり、おなかもすくので、ご飯がおいしく食べられます。また、夜の寝つきがスムーズになります。

### 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。



必勝

## 頑張れ受験生



### 疲れ = 「休め」のサイン

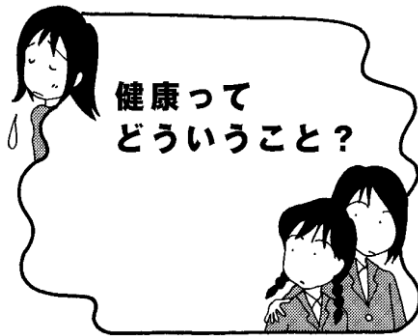
- ・ 食欲がない
- ・ イライラする
- ・ やる気が出ない
- ・ ミスが増えた
- ・ 体がだるい
- ・ 頭痛や腹痛がある
- ・ 集中できない

当てはまったら疲れのサインかも

### 休憩タイムにオススメ

- ・ ストレッチ
- ・ 好きな音楽を聴く
- ・ 深呼吸
- ・ 仮眠をとる
- 他

徹夜は損！！脳は眠っている間に情報を整理しています。



みなさんは「健康」であることの意味を考えたことがありますか？「病気やケガをしていないこと」「元気に過ごせること」……。おそらく身体が病気をしていないことを先ず思い浮かべるのではないのでしょうか。

WHO(世界保健機関)では「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく身体的、精神的、社会的に完全な良好な状態である」と定義しています。

身体が病気をしていないだけではなく、心にもゆとりがあり、家族や友だちとの関係もうまくいっている。そうしてはじめて「健康」であると言えるのです。

私たちは日々、しっかり食べて栄養をとる、運動をして体力をつけるなど、身体の健康を守るためには余念がありません。

生活にゆとりを持つ、友だちと仲よくするなど、「精神的」「社会的」健康についてもしっかりと考えてみてください。



遅い時間の受験勉強のお供という、真っ先に夜食が頭に浮かびませんか？確かに夜食は疲れた体や脳を休ませ、ホッとひと息つける時間を与えてくれます。しかしとりかたによってはよくないこともあります。たとえば、寝る直前に食べてしまうと消化されませんし、大量にとってしまうとかえって眠くなってしまいます。上手なとり方としては、夜食も夕食の一部と考え、夜食の分だけ夕食を減らすようにするのが理想です。また、卵、乳製品、大豆製品などが消化もよくオススメです！！

### 受診のチャンスです！

むし歯の治療やメガネの調整など、普段は後回しにし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作って受診をしてください。

