

ほけんだより 冬休み号

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和5年12月22日(金)

！冬休みも健康な毎日を！



冬休みは今までの生活習慣を見直すタイミングでもあります。

皆さんはこの1年をどのように過ごしていましたか？

偏った食生活、夜更かし、ゲーム等の長時間の使用、運動不足などをしていませんか？

今年も新型コロナウイルス感染症やインフルエンザウイルスの影響により、感染症予防を継続して行う日々だったと思います。冬の期間は特に感染症が流行しやすい時期です。体の調子を整えるためにも、冬休み中は規則正しい生活を心掛けましょう。



生活習慣を整えよう

★時間を決めよう

冬休みだからこそ時間を有効に活用しましょう。学習時間やSNSの使用時間等を自分で計画しながら行動し、メリハリのある生活を送りましょう。

★手洗い・うがい・必要時のマスクの着用忘れずに

感染症は気を付けていてもかかってしまう事があります。リスクを減らすためには普段の生活からの予防が大切です。こまめな手洗い・うがいを心掛けましょう。

★3食バランスの良い食事を

クリスマスなどのイベントがたくさん待っていますね。しかし、食べ過ぎに注意しましょう。だらだら食べはむし歯の原因にもなります。気を付けましょう。

★適度な運動も大切

適度な運動は、健康効果・免疫機能の向上につながります。楽しく続けられる事から取り組んでみましょう。

★睡眠をとろう

中学生が必要な睡眠時間は8～10時間です。睡眠不足は体調を崩しやすくなるだけでなく、学習にも影響します。



あさ 朝ごはんって どうして大切?


ちゅうがくせい たいしゅう ちゅうざ ちようしよく まいにち
中学生を対象とした調査では、朝食を毎日
食べている人は、全く食べていない人に比べて、
問題への正答率が10%以上高いという結果も
あります。受験前、テスト前のみなさん
にはドキッと話す話ではないでしょうか。

すい みんちゆう しょうひ
▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚め
たときの体はエネルギー不足になっているのです。

ちようしよく
▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。



飲酒はきっぱりNO

冬休みはお正月など大人の人がお酒を飲む機会が増え、お酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、以下の理由があります。

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長出来なくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



勇気を持って
きっぱり
断ろう!



からだをあたためて過ごそう

冬の寒さもいよいよ本番。冷え対策は万全でしょうか。

冷えは“ちょっとした不調”と思われがちですが、実は万病のもと。

冬の冷えというと、気温の低下や寒冷が影響して手足が冷たくなったり、体調を崩したりする人が多くいますが、精神的なストレスも原因の1つです。スポーツや趣味など、楽しくて夢中になれる活動を自分の生活の中に取り入れましょう。

ポイントは、手が冷えるなら手を温めるというように部分的に温めます。肩がこりやすい人や、首が冷えると風邪をひきやすい人は、首の後ろが大事な温めポイントとなります。また、冷えると体の働きが低下して免疫力も下がり、全身の活動に影響します。冷えから体調を崩しやすい人や手足に冷えを感じやすい人は、全身を温めましょう。全身に温かい血液を巡らせるには、へその下あたりを温めるのが効果的です。



3
つの首
ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



治療のチャンスです



春の健康診断の結果で「受診のおすすめ」をもらい、まだ受診をしていない場合は冬休みを活用し、受診しましょう。

本校では、「歯科検診」の受診率アップを目指しています。

早期発見・早期治療をし、健康を保てるようにしていきましょう。

