

保健だより

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.8
令和6年12月

今年も残るところ、わずかとなりました。みなさんにとって、今年はどんな1年でしたか？
もうすぐ冬休みですね。存分にのんびりリフレッシュしながらも、早寝早起きの習慣を守って、
健康的な冬休みを過ごしましょう。3学期も皆さんに会えるのを楽しみにしています♪



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント
続き。腹八分目を意識しよう

今年の

ふ り か え り



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに
休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康
でありますように。保健室から祈っています！

受験勉強がんばっていますか？

たまには休憩してストレッチしよう

3学期に発育測定をします！

始業式の日にあります！



日にち : 1月7日(火)

※半袖、ハーフパンツの用意を忘れないようにしましょう。



