



ほけんだより 冬休み号

令和2年12月23日
富岡東中学校 保健室



待ちに待った冬休みが明日から始まります。
冬休みは、クリスマス、大晦日にお正月と楽しい行事が続きますね。
でも、夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまいかもしれません。生活リズムを崩さず、健康に過ごしましょう。
3学期、みなさんと笑顔で会えるのを楽しみにしています。



#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!



カラダを動かす



3食しっかり食べる



夜にしっかり寝る!



年の瀬の 一石二鳥

年末の風物詩のひとつ「大掃除」。1年であちこちにたまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいものです。そして、実はこの大掃除に別のメリットもあることにお気づきでしょうか。冬休み中、とりわけ年末年始にかけては、生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣のひとつである運動、すなわち「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、いつもよりちょっと気合いを入れて、大掃除に取り組んでみてはどうでしょうか。大掃除と運動による心身の健康の“一石二鳥”，ぜひ実行してみてください。



気をつけて!! 低温やけど

冬は少しでも暖かく快適に過ごすため、とくに温度が下がる夜間や就寝時にはさまざまな暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴が! 「適温」と感じていても、長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。低温なので暑さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。



- ◎熱源に体を直接あてない
- ◎同じ場所に長時間あてない
- ◎タイマーを使う

などの方法で予防を心がけましょう。

気にしていますか?? 自分の「姿勢」

中学生のみなさんの体はまだ成長途中。姿勢による体のゆがみもつきやすい。でも、治りやすくもあります。
勉強するとき、ゲームをするとき、友達とお話ししているとき、自分の『姿勢』がどのようになっているのか、ちょっと確認してみてください。

- 正しい姿勢は
- ① 骨や筋肉を丈夫にする
 - ② 集中力が増す
 - ③ 気持ちを落ち着かせる
 - ④ 内臓の働きを良くする

