

ほけんだより



令和元年12月23日

生徒指導部 保健

文責 佐々木

2019年も残すところあと1週間程になりました。皆さんにとって2019年はどんな1年でしたか？また2020年はどんな1年にしたいですか？

来年をさらにいい1年にするために、少し時間をとって自分でこの1年を振り返れるといいですね。

冬休み中の生活に注意！

学校がないから早起きしなくていいし、外は寒いし、年末年始でおいしいものを食べる機会が多いし……。つついグータラしがちな冬休みですが、新年&3学期を気持ちよくスタートできるように、健康な生活を心がけましょう！



【食べすぎない】

食べすぎや偏った食事は、気分が悪い、おなかが痛いなど胃腸の不調の原因になります。ほどほどに！

【気候に合わせた服装をする】

寒いところに行くときは、しっかり防寒を。おしゃれのために薄着をしてカゼを引いては、元も子もありません…。

暖かい場所では上着を脱げるように服装を工夫しよう！



【夜更かしをしない】

一度崩れた生活リズムを戻すのは大変です。学校があるときと同じくらいの時間に寝て、朝も同じくらいにおきましよう！朝から活動すると、気持ちが良いですよ。

【運動をする】

散歩やランニングなど。運動をしましょう！

少し体を動かすだけで、体も心もリフレッシュできますよ！



よゆゆ
冬休みでも…血ウワクにのらないで!!

★年末年始は人が集まって食事をしたる機会が増えます。

万が一、お酒やたばこをすすめられても断りましょう！



冬休みは治療のチャンス

1学期の健康診断で受診をすすめられて、受診してない人は、冬休みを使って治療に行きましょう!!

心身ともに元気に3学期を迎えよう!