



# 保健だより12月

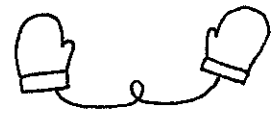


様々な行事があった2学期も終盤に差し掛かりました。2年生は修学旅行で良い思い出を作れましたか？そして3年生は受験が控えているので、無理をして体調を崩さないようにしてください。

大分県立玖珠美山高等学校  
12月号担当 2年1組  
長谷部皓規 小野菜々花

皆さんは2学期が終わった後の冬休みの過ごし方はもう決めていますか？冬休みを無駄にしないようにしっかりと計画を立てましょう。今回はそんな冬休みについての情報もあわせています。この記事を読んで、冬休みの過ごし方などに活用してみてください。

## ◆冬休みの過ごし方



- 1. 朝ごはんを毎日食べよう！
- 2. 運動をしよう！
- 3. 早寝・早起きを心がけよう！
- 4. 冬休みに治療をすませよう！

朝ごはんを食べることで

- (1) 脳や身体が活発に。
- (2) 快便になる。
- (3) 太りにくくなる。

などの効果があります。

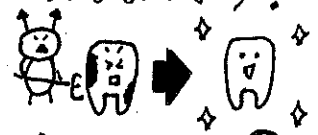
長期休みは家にひきこもりがちになりますが、運動することで、体が温まり、生活習慣病を予防することもできます。

睡眠が不足すると

- (1) 疲れがとれない。
- (2) 病気の抵抗力が下がる。
- (3) 体の成長に影響が出ることになります。

6時間以上の睡眠を心がけましょう！

歯や目の治療がまだ済んでいない人は、長期休みを利用して済ませましょう。3学期始業式に用紙を出しましょう！



## ◆注意すべき事

- 火事** → 空気が乾燥しているので火事が起こりやすくなります。
- 低温やけど** → 寒さをしのぐための道具には低温やけどの「危険」も潜んでいます。



- ・こたつで寝ない！
- ・ストーブの近くに燃える物を置かない！

## ◆冬でも脱水に？

脱水症状は夏だけではなく。体の水分は汗をかかなくても、「皮膚」や「呼吸」から外に出ていきます。冬は空気が乾燥しているので、エアコンのついた部屋は要注意。

- 生活の中の給水ポイント
- ◎ 起きた時
  - ◎ ごはんの時
  - ◎ お風呂に入った後
  - ◎ 寝る前など

しっかり水分補給をしましょう！