

令和2年12月25日 発行

大阪府立新生野中学校 保健室

きょう がっさき しゅうりょう 例年と違い戸惑いの多かった2020年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、この1年はどのような年になったのでしょうか。いちにちいちにち たいせつ す 一日一日を大切に過ごすごうことができましたか。ふゆやす ちゅう けんこう あんぜん せいかつ 冬休み 中も健康で安全な生活をこころ がけ、よい年を迎えてくださいね。



## 冬休み中の健康生活について

### ① 規則正しい生活を送ろう（健康生活の基本はこれ！）

#### 栄養

・・・一日3食 バランスのとれた食事を心がけましょう。

ちようしよく いちよう かつどう はじ 朝食は、胃腸の活動を始めるとともに、すいみんちゅう つか 睡眠中に使われた エネルギーを補給する大切なものです。朝食を食べて体温を あ げんき いちにち 上げて、元気に一日をスタートしましょう。



#### 運動

・・・規則的に運動することで適度な疲労を感じ、睡眠も深くなります。さむ いからといって部屋の中に閉じこもらず、かる うんどう やお手伝い などをして、いしきてき からだ うご 意識的に体を動かすようにしましょう。

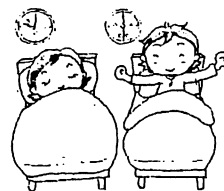


#### 休養

・・・休みだからといって起床時間と就寝時間が毎日バラバラに

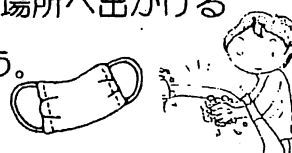
なってしまうと「体内時計」が乱れ、ふみん たいちようふりょう 不眠や体調不良などの

げんいん 原因になります。毎日同じ時間に起きることで、リズムを一定に たも 保つように心がけましょう。



### ② 感染症を予防しよう！

ことは 今年、かぜやインフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症などの感染症に じゅうぶん ちゅうい ひつよう 十分な注意が必要です。予防の基本は「規則正しい生活」「石けんによるこまめな手洗 い」です。また、たいちよう わる 体調が悪いときは外出を控え、たくさんの人が集まる場所へ出かける ときは、マスクを着用するなど、自分自身で気をつけるようにしましょう。



### ③ 検査・治療を受けよう！

学校で行った健康診断で、治療のお知らせをもらったのにまだ病院へ行けていない人はいませんか。また、ふだん自分の体の中で痛みや違和感があったり、気になっている部分がある人はいませんか。この休みを利用して、検査や治療を受けるようにしましょう。

みなさんの健康を守るのは、みなさん自身ですよ。



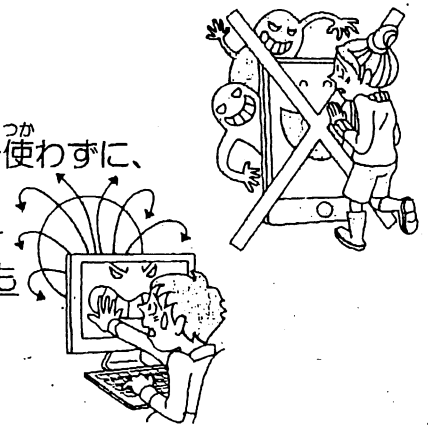
### ④ テレビや携帯電話などはルールを決めて使おう！

テレビやゲーム、携帯電話やパソコンなどを使う際は、ルールを決めて長時間の使用や危険な使い方をしないようにしましょう。近年SNSなどのトラブルも非常に増えています。しっかり考えて使うようにしてください。

みなさん、一度今の自分の生活を振り返ってみてください。

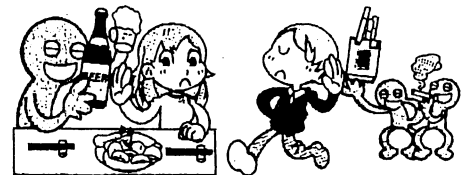
携帯電話を使う時間が増えていませんか。たまには、携帯電話を使わずに、携帯電話以外の楽しみを見つけませんか。画面の中だけでなく、直接相手の顔を見て話すことやコミュニケーションとすることもとても大切なことです。

携帯電話やネットと上手く付き合っていきましょう。



### ⑤ ハメをはすさないようにしましょう！

冬休みは、誘惑が多くなります。人と集まる機会もあると思いますが、飲酒や喫煙などは友達や知り合いにすすめられても絶対に手を出さないようにしましょう。お酒を飲んだ人だけでなく、未成年にお酒をすすめた人、お酒を売ったお店も法律で罰せられます。タバコも同じように未成年者喫煙禁止法が定められています。



また、休みだからといって夜遅くまで外出することもないようにしましょう。

自分の健康を守るためにも、しっかり判断・行動できるようにしてください。

3学期の始業式の日、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

