

保健だより 冬休み

2017年12月22日

大阪市立住吉中学校

冬休みを健康に過ごそう！

規則正しい生活をする

冬休みに入ると生活リズムがくるいがちです。夜更かしをして昼過ぎまで寝ていたり、寒いので家の中で、ゴロゴロして、テレビを見たり、スマホを離されないという生活になってしまいがちです。また、クリスマスやお正月があるのでついつい食べ過ぎるということも考えられます。からだのことを考え、規則正しい生活を心がけましょう。

病気やけがに気をつける

かぜ・インフルエンザが流行る時期です。年末年始は出かけることが多いですが、人混みの多いところはできるだけ避け、家に帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。最近自転車による事故を聞きます。交通ルールを守って、けがをしないように気をつけましょう。事件に巻き込まれることのないよう、一人で行動しない、防犯ブザーを持つなど自分で自分を守りましょう。

毎日適度な運動を心がける

家でゴロゴロしている生活をしていると、使うエネルギーが少ないので太ってしまいます。からだは程よく疲れていないと夜眠れない、おなかがすかないので食事がおいしくないと感じます。適度な運動は、体にいいだけでなく気分を爽快にしてくれます。

病気の治療をしよう

むし歯や視力低下などで病院へ行くよう勧められた人は受診しておきましょう。受診しましたら、保健室に報告してください。

酒の誘いは断ろう！未成年がお酒を飲むと…

- ・未成年がお酒を飲むと脳に良くない影響がある。
 - ・発達段階の体に負担がかかる。
 - ・依存症や急性アルコール中毒になりやすい。
 - ・性ホルモンに異常をきたすことがある。
- *ジュースみたいな果汁のアルコール飲料がありますがお酒はお酒です。飲まないようにしましょう。

タバコの誘いは断ろう！

たばこは百害あって一利なし

- ・せきやたんが多くなる。
- ・息がくさくなる。
- ・肌荒れがしやすくなる。
- ・息ぎれしやすい。
- ・発ガン物質が多く含まれている。



保護者のみなさんへ

抗インフルエンザウィルス薬の使用上の注意

抗インフルエンザウィルス薬服用後の異常行動が報告されています。次のことに十分注意していただきますよう、お願いします。

- ・抗インフルエンザウィルス薬の種類や服用の有無によらず、インフルエンザと診断され治療を開始された後、少なくとも2日間は、保護者の方は、子どもさんが一人にならないように配慮をお願いします。
- ・高層住宅では、玄関およびすべての窓の施錠を確実に行う。またベランダに面していない部屋で療養を行うようにお願いします。
- ・一戸建でお住まいの場合はできるだけ1階で療養をお願いします。