保健だより 12月

冬休み号

R5.12.20 厳木高校 保健室

いよいよ冬休みですね。クリスマスや正月などのイベントで盛り上がる人がたくさんいると思いますが、まだまだ人がたくさん集まる場所などは注意が必要です。今までと同様に感染症対策をしっかり行って、元気に新年を迎えてください。2024年１月９日、みんな笑顔でスタートできたらいいですね！

冬休み、皆さんにお願いしたいこと～冬休みは〇〇のチャンス！～

① 食生活を見直すチャンス！

☞冬はおいしいものを食べる機会が増えるかも。そんな時こそ食生活を見直すチャンス。食べ過ぎると肥満につながったり、また、お菓子や清涼飲料水を摂り続けると虫歯の原因になります。食べ過ぎたり飲みすぎたりせず、適度な摂取を心がけましょう。

② メディアから離れてみるチャンス！

☞スマホやタブレットなどは何でも見たり調べたりできて便利だし、ゲームで遊ぶのも楽しいですよね。でも、使い過ぎると目が疲れたり、視力の低下につながったりします。そんな時こそメディアから離れてみるチャンス。メディアを置いて外に散歩に出てみたり、使う時は１時間毎に10分は目を休めたりしましょう。

③ しっかり睡眠をとるチャンス！

☞休み中は昼夜逆転になりがちです。そうなると生活リズムが乱れ、不調の原因になります。学校が始まっても早寝早起きができなくなります。そんなときこそしっかり睡眠をとるチャンス。早めに寝て睡眠をしっかりとることで、体の成長を進めたり、脳や体を休ませたりすることができます。

④ 運動をするチャンス！

☞寒い時は外で運動したり体を動かしたりするのはつらい。だから暖房がきいた部屋でゴロゴロ・・・。そんなときこそ運動をするチャンス。肥満を防ぎ、骨や筋肉、内臓の成長を助けます。また風邪やインフルエンザなどのウイルスに勝つための力を身につけられます。

⑤ 感染症対策を見直すチャンス！

☞「水が冷たいからササッと手洗いを済ませよう」、「寒いから窓を開けるのが嫌」という人はいませんか。そんなときこそ感染症対策を見直すチャンス。しっかり手洗いができているか振り返ってみましょう。空気の入れ替えも大切な感染症対策です！

⑥ 治療のチャンス！

☞健康診断で「治療のお知らせ」をもらった人で、まだ受診できていない人は治療のチャンス。調子が良くないところや気になるところがあったら、冬休みのうちに治しておきましょう。特に虫歯がたくさんあると言われた人は痛くなる前に歯科に行ってくださいね。受診が済んだら受診報告書を保健室に提出して下さい。

皆さんの冬休みが充実した冬休みになることを願っています