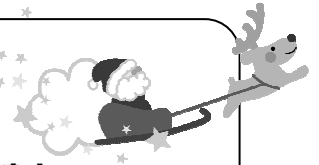


ほけんだより 12月号②

平成24年12月21日 気仙沼市立小原木中学校 保健室



明日からみなさんが楽しみにしていた冬休みです。勉強や部活動、リフレッシュなどに様々な計画を立てていることと思います。この冬休みを充実したものにできるよう、そして、元気に3学期を迎えられるように体調管理をしっかりとしていきましょう。

○冬休み、生活習慣を乱さないようにしましょう！

① 食事

朝昼晩と好き嫌いせずバランス良く食べるようにしましょう。また、おやつをだらだら食べるとむし歯の原因になりますので、時間と量を決めてたべましょう。



② 休養・睡眠

年末年始は、夜遅くまで楽しいテレビ番組が放送されています。深夜まで起きていて昼間寝ている…ということがないように、生活のリズムを崩さないようにしていきましょう。

また、勉強も夜の時間帯に一生懸命する人が多いと思いますが、実際にテストや試験があるのは昼間です。実際に試験を受ける時間帯に一番頭が働くように、睡眠時間はしっかりととりましょう。

③ 運動

かぜに負けない丈夫なからだをつくるには、適度な運動を行い、体力を落とさないことも大切です。部活動や大掃除、お家の手伝いなどをしてからだを動かすようにしましょう。

○絶対だめ！！たばこ・薬物・アルコール！

たばこ・薬物・アルコールに共通するものは、「それがなくてはいられなくなる」という依存性です。まだ若いみなさんの脳は、大人よりも短い期間で、依存性を獲得してしまいます。いったん依存するようになると簡単には抜け出せません。

冬休みには、様々な行事があり、たばこやアルコールがみなさんの身近になるかもしれません。絶対に手を出さないということが大切です。



○冬休みを利用して治療をしましょう。

健康診断の結果、治療が必要だった人でまだ治療をしていない人は、冬休みを利用して行うようにしましょう。また、治療後は、休み明けに学校へ治療報告書を提出してください。



休み中に大きなけがや病気をしてしまった場合は、

すぐに学校か担任の先生に連絡してください。

