

保健だより 冬休み号

保健室から一言 「部屋の整理は心の整理。」

平成30年12月21日 南牧中学校保健室

保健目標 冬休みを元気にすごそう！

長かった2学期が終わり、冬休みが来ます。いろいろ頑張りましたね。

心と体をリセットし疲れをとりましょう。身の回りを整理すると、心もスッキリしますよ。

＜冬休みの生活は、自分とのお約束！＞

＜冬休みの健康はハミガキから＞

〇〇〇〇〇の **おやくそく**

〇の中にはどんな文字が入るかな？

〇とりすぎ注意

〇うわくに負けない

Let's Try!!

ごちそうWEEK

ダメ。セツタイ。

〇んな元気で新年に会いましょう

〇すんでお手伝い

〇すみのあいだも早寝早起き

☆HAPPY NEW YEAR☆

かぞくみんなでのしくやろうよ！

おはよー！

11月の歯科保健指導のまとめ

	A	B	C
歯垢付着	7	7	0
ハブラシ	8	1	5
歯肉腫れ	10	4	0

☆冬休みも食後に必ず磨き、虫歯と歯周病を予防しましょう。

☆「自分の口の細菌」のことを思い出し、おやつのだらだら食べに気をつけましょう。



冬休み中も、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスを予防しよう！

かぜ・インフルエンザ 予防のキホン

睡眠・栄養（食事）をしっかりとする

手洗い・うがいをする

人ごみに出かけない

ストレスをためない（気分転換する）

キモチワルイ…吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の主症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。

①口の中をゆすいで、残った嘔吐物を取り除く

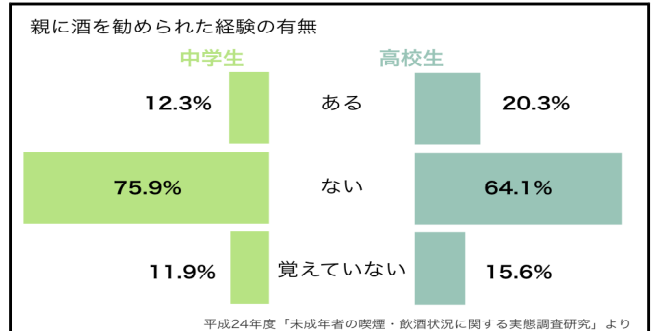
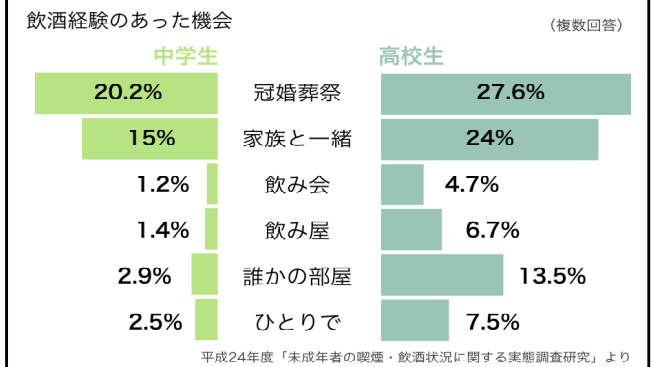
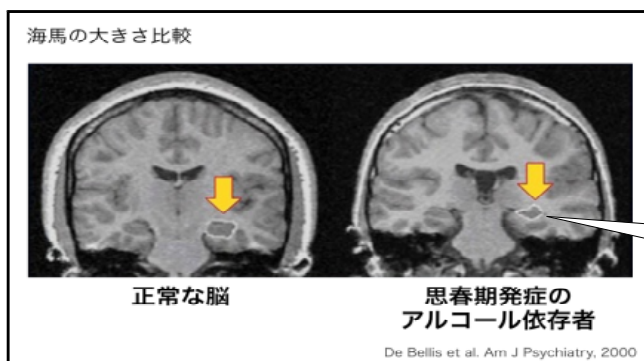
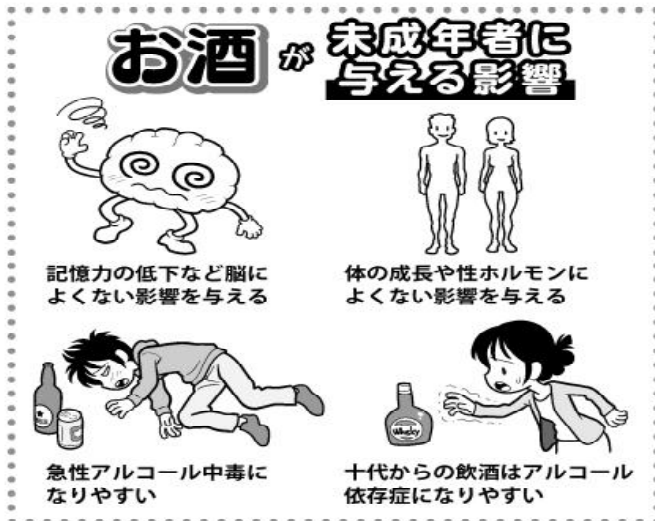
②水分（スポーツドリンクなど）を少しずつ補給する

③座る、横になるなど、楽な姿勢をとって休む

インフルエンザも、ノロウイルスも流行中。どちらも石けんでのていねいな手洗いと換気・マスク・加湿が有効です。



<冬休みは飲酒の誘惑あり！ 誘惑するのは周囲の大人が多い！>



思春期からアルコールを飲み続けると、記憶を蓄える「海馬」が減ってしまい、記憶力が低下してしまうという取り返しのつかない結果を招くのです。家族や親戚、友達が誘ってきてもきっぱり断りましょう。

<早寝早起き朝ごはん・朝ごはん作りを決行！>

いよいよ、実際に家で朝ごはんを作る時がやってきました！

～ 冬休み中に『朝ごはんチャレンジ』に取り組みましょう～

①メニューの選び方はどうすればいいの？

タイトルを決め、自分や他班のメニューや、保健委員会の超簡単時短朝ご飯・独自に調べたもの・我が家の定番などから、自分で選びましょう。

②メニューの数は何品？一人で全部作るの？

主菜・副菜・主食・汁物、全部一人で作るのは大変なので、朝食のうち一品や、保健委員の時短の単品でもOK。家族と一緒に作ってもOK。(でも主役のシェフはあなた！)

③作るのは朝食に限るの？

できるだけ朝食にチャレンジしてもらいたいのですが、自分や家族のつごうもあるので、昼食・夕食でもいいです。3年生が作ったように具だくさんの汁物を夜作っておく、という設定もOK。

④作ったらどうするの？

『朝ごはんチャレンジカード』に、タイトル、イラストや写真、メニュー、おすすめポイント、自分や家族の感想を記入しましょう。3学期の始めに学校に提出してください。家族の皆さん、ご協力をお願いします！

★連絡 ① 3学期始めに生活習慣チェックを行います。冬休みの生活を補正しましょう。

② // 雑巾2枚以上、持ってきてください。青・ピンク・黄色の雑巾やタオルも歓迎！

家族にふるまおう！ 名前

朝ごはんチャレンジ

タイトル

イラストまたは写真

おすすめポイントや自分の感想

メニュー (月 日)

家族の感想

朝ごはんチャレンジカード