

保健だより 冬休み号



保健室から一言 話題の言葉をみなさんに贈ります。

冬休みはこれ！「早く寝る ただそれだけで みなぎる力」

令和元年12月23日 南牧中学校保健室

あなたの2学期は、充実していましたか？ 冬休みも規則正しく過ごして今年を締めくくり、元気に新年を迎えましょう。そのための一歩として、まず、机の上・周りを整理すると、スッキリと良いスタートがきれますよ。



保健目標 冬休みを元気にすごそう！

年の瀬の 一石二鳥

年末の風物詩のひとつ「大掃除」。1年であちこちにたまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいものです。そして、実はこの大掃除に別のメリットもあることにお気づきでしょうか。

冬休み中、とりわけ年末年始にかけては、生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣のひとつである運動、すなわち「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、いつもよりちょっと気合いを入れて、大掃除に取り組んでみてはどうでしょうか。大掃除と運動による心身の健康の「一石二鳥」、ぜひ実行してみてください。

◎窓などのふき掃除

◎家具などの持ち運び

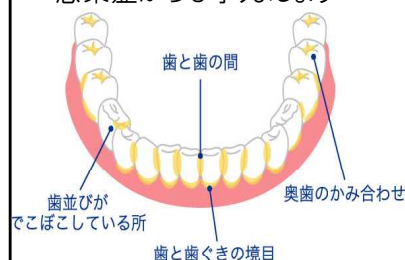
◎買い物・荷物持ち



<冬休みの健康は歯磨きから>

★冬休みも食後に必ず磨き、むし歯と歯周病を予防しましょう。

★口は体の入り口、清潔にして、感染症からも守りましょう



<手洗い・うがいもお忘れなく>



タバコ・アルコールの キケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大みそかにお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えると思います。そんなとき、タバコを「1本くらいなら」、あるいはお酒を「ひと口くらいなら」と、誘いの声をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の1回、きっかけは誰しも同じようなことかもしれません。

でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

みなさん自身はいま、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にならされて、1回、またもう1回…と繰り返してしまうか。その1本、そのひと口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまうかもしれない。そのことをどうか忘れないでほしいのです。



気をつけて!! 低温やけど

冬はさまざまな暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴が! 「適温」と感じていても、長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。



- ◎熱源に体を直接あてない
- ◎同じ場所に長時間あてない
- ◎タイマーを使う

などの方法で予防を心がけましょう。

冬休みも「早寝早起き朝ご飯&ノーマディア」を心がけましょう！



スマホの時間 あなたは何を失うか？

- ①睡眠時間 睡眠不足になり体内時計が狂う
- ②体力 体を動かさないと骨も筋肉も育たない
- ③学力 スマホを使えば使うほど、学力が下がる
- ④視力 視力が低下・寄り目になる
- ⑤脳力 長時間使用で記憶能力が低下
- ⑥コミュニケーション能力
人と直接話す力が低下

★「ノーマディア」で
大切なものを守っていきましょう！



<早寝早起き朝ごはん・みそ汁作り！>

ヘルシー減塩みそ汁作りから1ヶ月。

～ 冬休み中に『みそ汁チャレンジ』に取り組みましょう ～

① 汁の材料や出汁、味付けの選び方はどうすればいいの？

タイトルを決め、独自に考えたものや調べたもの、我が家の野菜などから、自分で選びましょう。ユニークなタイトルをつけてね！

★減塩ということだけ、守りましょう！

② みそ汁は、自分一人で作るの？

一人で作るのが大変という人は、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、朝食のみそ汁に限るの？

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。
豚汁のような具たくさん汁物を夜作っておき、朝ご飯に食べてもOK。

④ 作ったらどうするの？

「みそ汁チャレンジカード」に、タイトル、イラストや写真、材料(具材)、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。レシピ集を作ります。

ご家族の皆さん、ご協力をお願いします！

★連絡 ① 3学期の始めに生活習慣チェックを行います。冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

② 始業式の日に雑巾を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大歓迎です！
(学校に寄付していただいたタオルも2枚ずつ配ります。1・2年生はぜひ自分で縫ってみてください。)

③ インフルエンザに感染した場合は、学校の開いている日に、電話で連絡してください。
(学校は、12/28～1/5は閉庁で職員が不在です。)

※インフルエンザの出席停止期間は発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日するまでです。3学期にかかる場合は
治癒証明書が必要です。南牧中学校のウェブページからダウンロードするか1/6以降に学校に取りに来てください。

減塩でも美味しい!!
みそ汁チャレンジ

名前 _____

イラストまたは写真

月 日 ()

材料(具材等)

おすすめポイント

自分の感想

家の人の感想

(みそ汁チャレンジカード 12/20 配付)