

ほけんだより

冬休み号

令和6年12月23日
印西市立小林中学校
保健室

明日からいよいよ待ちに待った冬休みが始まります。
14日間の冬休み、どう過ごすかは自分次第。今年の中に1年を振り返って、
来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね！



どう過ごす？年末年始★

◎食べ過ぎに注意！

おいしいものがたくさん出てくる年末年始。もちろん楽しんで食べてください。

でも！食べ過ぎたり、お菓子ばかり食べたりすることのないように！朝ごはんもきちんと食べよう！



◎睡眠不足に注意！

年末年始の特番など魅力的なテレビや配信が多いですね。

夜更かしばかりしていると、3学期にリズムを戻すのが大変です。
夜にしっかり寝て、早起きしよう！
…朝寝坊はせめて30分程度に！



◎お酒・タバコに注意！

大人がお酒などを飲む機会が多いこの季節。
軽い気持ちですすめられたらどうしますか？
成長途中にあるみなさんの体は、アルコールやタバコの害をより強く受けてしまいます。
たとえ親しい人でも勇気をもって「いない」と断ることが大切です。



◎運動不足に注意！

寒いし…といって家の中でゴロゴロしていると、運動不足に加えて、だらだら食べをしてしまいがち。

家の手伝いや散歩をしたりと、体を動かしましょう！体を動かすと気持ちもすっきりするよ★

◎かぜ・インフルエンザ コロナウイルスに注意！

人混みにも行くことが増えるので
感染症予防をしっかりしよう！

- ☆人混みに行くときはマスクをする。
- ☆体を冷やさないようにする。
- ☆手洗い・うがいはこまめにする。
- ☆部屋にいるときは換気を忘れずに。
- ☆何より 十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動が大切！！

◎スマホなどの使い方注意！

使用時間を決めよう

⇒ノーマディアの時間も大切！

歩きスマホは絶対ダメ！

⇒思わぬ事故につながるよ。

その投稿本当に大丈夫？

⇒一度ネットに投稿したら、完全には消せないよ。

その人、なりすましかも！

⇒SNSで知り合った人には絶対に会わないこと！



冬はケガをしやすくない?!

! 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



! ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



! 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



眠れないとき、羊を数えるのはなぜ?



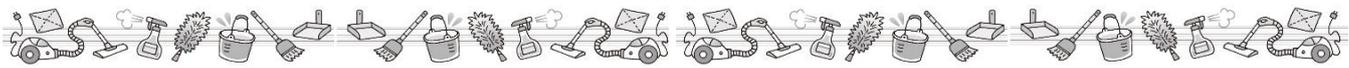
夜 なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊?」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep (スリープ)」と羊「sheep (シープ)」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラックスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

- ★ 深呼吸をする
- ★ 軽いストレッチをする
- ★ 音楽を聞く



など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。



冬休み中に治療を済ませましょう!

4月の健康診断の結果、治療が必要な人へ、治療勧告を配付しています。なかなか普段は忙しくて、受診ができないと思いますが、休みを使って受診をしましょう。特に、むし歯はそのままにして、治るものではありません。しっかり治療をして、すっきり3学期を迎えましょう。治療が終了したら、治療報告書の提出をお願いいたします。



今年はどうな一年でしたか?
 嬉しいこと・悲しいこと・楽しかったこと、いろいろとあったと思います。
 来年はどうな一年にしましょうか?
 冬休みは、ホッと一息リフレッシュも大切! 3学期に備えてくださいね。
 3学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。よいお年を★

