

ほけんだより 12月

平成30年12月号
武里中学校 保健室



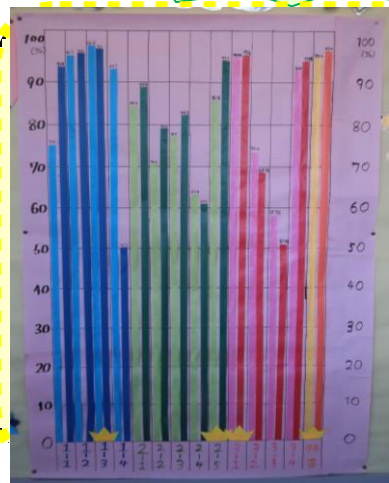
早いもので、2018年も終わりに近づいてきました。少しずつ冬の足音が近づいてきています。インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期です。本校はまだないですが、市内の学校ではインフルエンザになった人がいるとの話を聞きました。あと3週間ほどで冬休みになります。日頃から「手洗い・うがい」を行い、マスクを着用して規則正しい生活を送り、2019年を元気に迎えましょう。

歯みがキング結果発表

11月19日(月)から2週間、全校で取り組んだ「目指せ!歯みがキング」は今年で12年目を迎えました。この期間だけでなく、日頃から給食後の歯みがきを継続してほしいですね。

今年度の実施グラフ

左から1年生・2年生・3年生
特学の順に表してあります。



全体の様子を見てみると、去年よりも歯みがきをしている姿が少なくなったように思います。日頃の歯みがきを大事にし、毎日の習慣にしてくださいね。



毎日続けましょう

歯みがき・歯みがき指導の様子



冬の健康管理をしっかりと!



冬休みを楽しみにしている人は多いと思いますが、そのぶん誘惑も多いです。自由な時間を有意義なものにできるかどうかは、自己管理がしっかりできているかどうか重要です。生活リズムを崩さずに、充実した冬休みを送り、3学期に元気な顔を見せてくださいね。

冬休みみんな誘惑に負けないで

生活リズムを整えて、3学期も元気に登校してください

- グラグラ生活
- 夜遅くまで友達と外出
- お酒を飲んでみる
- ゲームづけの毎日
- 朝ねぼろ・夜ふかし
- おいしいもの食べすぎ

冬休みを元気にすごすための約束

- 食べすぎには注意
- メリハリをつけて生活リズムは乱れないようにしましょう
- ジュースとお酒、まちがえて飲まないように
- 早めに家に帰りましょう

ごちそうが続くかも
親戚や家族が集まって、夜遅くまで起きている日があるかも

夕方5時を過ぎると、暗くなりはじめます。交通事故には気をつけて

最近、どう? 冬の健康相談室

なんだかカゼっぽいかも...

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態であればお風呂もOKですよ。

朝、起きるのがつらい。

寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくとし楽に起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。

寒いのが苦手。いい寒さ対策、ないかな?

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。

保健室よい

最近、体調不良による保健室の利用が増えています。喉の痛みや、腹痛など体調が悪いときは、無理せずご家庭で休養してください。また、これからの季節、様々な感染症が流行することが予想されますので、手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。



他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ