

保健通信

令和5年12月22日
益田翔陽高等学校 保健室



今年も残りわずかとなりました。みんなはどんな一年を過ごしましたか？

明日からいよいよ冬休みに入ります。2週間の長い休みとなりますので、冬休み中も生活リズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。年末年始は事故やケガをしないように気をつけて過ごしてほしいと思います。

冬休み中の生活習慣について

生活リズムを整えよう

●決まった時間に起きよう

学校がある時と同じような時間帯に起きよう心がけ、夜更かしをして昼夜逆転を起こさないように気をつけましょう。



●バランスの良い食事を摂ろう

冬休みはクリスマスやお正月などイベントがたくさんあります。お菓子や甘いジュースなど栄養の偏った食習慣にならないように栄養バランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。



●適度に体を動かそう

適度な運動は体の血流が良くなり体が温まり免疫力がアップします。また、気持ちの良い汗をかくことで心身のリフレッシュにも繋がります。体を伸ばすようなストレッチなど自分に合った適度な運動を日常の中に少しでも取り入れましょう。



しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

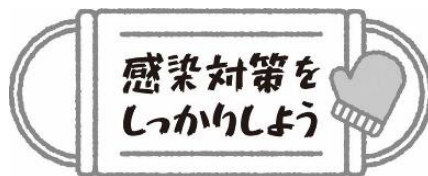
朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



インフルエンザ、コロナウイルスを予防しよう！

インフルエンザが流行しています。冬休みも気を緩めることなく、基本的な感染症対策として手洗い、換気、外出時はマスクの着用など感染症予防を行いましょう。



治療を済ませましょう！

健康診断の結果でむし歯があった人や、視力検査の結果で受診勧告があった人は冬休み中に治療を済ませておきましょう。



～1月スクールカウンセラー来校日～

1月17日(水) 13:30～17:30

1月29日(月) 13:30～17:30

カウンセラー：岩野 春佳先生

相談希望は保健室までお知らせください。

冬休みを元気に過ごしましょう。