

ほけんだより12月

冬休みもしっかり
6318運動を
心がけましょう！

深谷市立川本中学校 保健室 平成30年12月20日(木)

誘惑の多い冬休み・・・大切なのは、負けない意思と断る勇氣・・・

冬休み、いろんな誘惑に負けないで！



断る意志をもつ(たばこ・アルコール・薬物)



年末・年始は、親戚などが集まる機会が増えます。そんな時は、つい気持ちがゆるみ誘いに乗ってしまいがちです。「お正月だから特別だよ。」などと勧められても誘惑に負けない強い意志を持ってください。

予防を意識する(インフルエンザ・感染性胃腸炎)



免疫力をUPさせる

体調管理を制する者は、冬を制する！

冬休みは、生活リズムや生活態度が乱れやすくなります。休み中に生活リズムを崩してしまうと、3学期が始まってからも学校のリズムになかなか戻れず、体調を崩す原因になります。

睡眠は疲れをとる一番の方法ですが、同じ睡眠時間でも夜更かしをした8時間と早寝早起きをした8時間では大違いです。朝食がきちんと食べられる時間には起きる心がけが大切です。6318運動を！

時間を有効に使う(治療が済んでいない人)

黒板の文字が見えにくくなっていませんか？

眼鏡・コンタクトが合っていますか？

むし歯は治療しましたか？むし歯は、自然に治りません。

歯垢が付着している人・歯肉が炎症を起こしている人

一度歯科医院で治療してもらいましょう。

治療・通院は



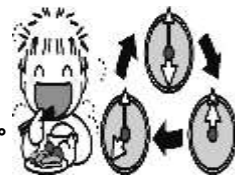
受験生の健康管理・・・自分の進路にむかって一直線・・・

⑧ 食事・排便・睡眠のリズム・・・体調管理と早めの対策が大切

【朝の食欲不振】



夜食を食べ過ぎていませんか？夜食の取り過ぎは、胃腸の調子を崩す原因になるので注意して、食事の時間を決め、きちんと朝食を食べる習慣をつけましょう。そろそろ朝型の生活に切り替えましょう。



【かぜ・インフルエンザ予防】



かぜは受験生の大敵です。うがい・手洗いをこまめにおこない、なるべく人混みには出かけないようにしましょう。

【マスクの活用】

どうしても、外出しなければならない時・喉が痛い時や咳が出る時は、マスクをしましょう。



【便秘】

排便リズムは、生活リズム。生活リズムが崩れると、排便リズムも崩れます。食物繊維を含む食品を十分にとり、朝食後トイレに入る時間を作りましょう。睡眠不足、朝食抜きの生活は便秘のもと、朝食をしっかりとりましょう。

【下痢】

冷えや緊張、ストレスのために、下痢をすることがあります。おなかや足元を冷やさないようにして、消化のよいものを食べましょう。また、ストレスと上手につきあい、リラックスを心がけることも大切です。



【鼻血】

一度鼻血が出ると、続けて出ることがあります。寝不足・疲労・ストレスが引き金になることがあります。気になる人は耳鼻科を受診してください。

⑨ 苦しいのは、皆一緒・・・リラックスしながら上手に勉強すれば能率 UP



【小さな事にもイライラ】

心に余裕がなくなっていないですか？

好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、

時には勉強から離れてみるのもいいかもしれません。

【急に自信喪失】

不安なのはあなただけではありません。

みんな同じ気持ちです。だから、安心してください。

そんな時は、『今できる事』と『未来の自分』について考え、想像してみましょう。



【勉強に集中できない】

そんなときは、気分転換を！窓を開けて大きく深呼吸をしてみましょう。肩や腕を軽く動かし、家の中を動き回るのもよいですね。

【脳の疲れをとる】

脳が情報を整理するために必要な時間が睡眠です。ぐっすり睡眠がとれるように早寝を心がけましょう。