

# ほけんだより12月

冬休みもしっかりと  
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気…

## 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学期が始まつ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時間では大違います。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すか？

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

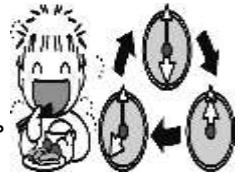


## 受験生の健康管理…自分の進路にむかって一直線…

### (体) 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。



### (心) 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ますか？

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。

#### 集中力を上手に發揮するポイント



具体的で繰かい  
目標を立てる



周りを気にしないで  
自分のペースでやる



興味を持ち、リラックス  
して取り組む

#### 【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。ぐっすりと睡眠がとれるように早寝を心がけましょう。