

# はげんだより 12月



2023  
12. 20  
高瀬中  
保健室

23日から冬休みが始まります。今年は17日間の休みとなります。

この冬休みを有意義に過ごすために、しっかり計画を立てましょう。生活や学習において、計画に沿って行動することができれば、新学期からの日々が充実したものになるでしょう。

3年生の中には、年が変わると不安や焦りの症状が現れる人もいられるかもしれませんね。そんな時こそ、規則正しい生活を心がけ、時々大きく深呼吸（腹式呼吸）をしてみてください。副交感神経の働きで不思議とリラックスでき、体の調子も整っていきますよ。

## ～保健室からの連絡～



### 1 給食当番の人はエプロンを持ち帰ります。

洗濯したら、1・2年生は部活動活動日を利用して学校に持参するといいでしょ。3年生は、3学期初めに忘れずに持ってきてください。

**\*1月9日(火)は弁当持参日となります。**



### 2 歯みがきセットを洗いましょう。

歯みがきセットのコップを洗わないと底の方がヌルヌルしてきます。歯ブラシもぬれたまま長い間放置しておくと黒くカビが生えることもあります。洗って、よく乾かし、3学期また学校に持ってきてください。また、歯ブラシの毛先が開いていると、歯垢を除去できないだけでなく、歯ぐきを痛めてしまうので、毛先が広がっている人は、新しい歯ブラシに交換してください。



\*学校に歯みがきセットを持ってきていなかった人は、冬休みに準備しましょう。

### 3 歯科・眼科・耳鼻科受診は終わりましたか？

むし歯や歯肉炎は知らないうちに進行し、急に痛み出したり、治療に日数がかかったりします。3年生は、受験日や前日に歯が痛くなり、実力を十分に発揮できなくなるとは困りますので、早めに予約をとることをおすすめします。



### 4 冬休みは食べ過ぎに注意!

クリスマスにお正月、ごちそうが並ぶ機会が多い冬休み。また、室内で過ごすことも多く、運動量も激減しますので、食べ過ぎには注意しましょう。

体重や肥満度が気になる人は、裏面のグラフを活用して、体重管理を行うことをおすすめします。

また、いつでも保健室に来て、体重を測ってもOKです。



## ～温活で寒さに負けない体をつくろう～

健康的に過ごすための理想的な体温は、36.5～37.0とされています。体温が上がることで、免疫力は一時的ですが5～6倍になるそうです。

- 🔥 お風呂に浸かって温活：熱すぎないお湯に15～20分浸かる。入浴剤の使用もおすすめ
- 🔥 適度な運動で温活：スクワットや軽いジョギング、ウォーキングなど
- 🔥 冷え対策グッズの活用：靴下や腹巻、ホッカイロ(背中に貼ると暖かい)、湯たんぽなど
- 🔥 食事でおいしく温活：具が入っていないスープより、具がたくさん入っている方が免疫力を高められるそうです。
- 🔥 衣服で下半身と首(首・手首・足首)を温める：下半身の血液を心臓に戻したり、太い血管を温めたりして全身の循環を促しましょう。

## 冬休み中もこんなことに気をつけましょう

#冬休みだよ♪ がまんの毎日にストレスもたまり... こんな1日があってもいいけど 毎日ダメだよ!!

<p>だらだらゲーム・スマホ</p> <p>カラダも動かさず</p>	<p>だらだらバクバク</p> <p>3食しっかり食べる</p>	<p>ひたすらゴロゴロ</p> <p>夜にしっかり寝る!</p>

お酒やタバコ、法律違反です。 SNSでの出会い・書き込みに注意

絶対にダメ!

傷つかない 冬休み 傷つけない

妊婦・性感染症という危険。 自分の身は自分で守る。

悪い誘いをする人はきつと心がさみしい人。だから、大切にね。

性的接触 No Good!

朝を制するものは人生を制す!

クリスマスや初詣。楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなることもありますね。でも、冬休みに体内時計が狂うと3学期のスタートは大変。3年生は受験も控えています。生活リズムは大切に。でも「遅寝・遅起きが習慣になっちゃった」という人。まずは「早起き」から始めてみましょう。

「朝を制する人の3つの習慣」

- 決まった時間に起きる
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる

5分でいいので、朝の光を浴びてください。体内時計がリセットされて、活動的な1日を過ごせます。