

ほけんだより



令和6年12月2日
総和北中学校 保健室

* 12月の保健目標 * 教室の換気をしよう

12月21日は冬至。一年で一番昼間が短い日です。この日を境に、少しずつ日が長くなっていきますが、本格的に寒くなるのはこれからです。朝晩の冷え込みや寒暖差から気分不良や頭痛、かぜ症状の生徒が増えつつあります。健康に毎日を過ごせるよう、体調管理には十分に気を付けてほしいと思います。

かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)



12、1月のスクールカウンセラーの来校日は下記のとおりです。面談をご希望の際には、担任までご連絡ください。

皆川先生

12月10日(水)1日 1月21日(火)1日

吉田先生

12月12日(木)9:00~12:00

1月9日(木)9:00~12:00



のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)

こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする

うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)

マスクをする
(呼吸による保湿効果)

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは
手袋を忘れずに

足首

締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？
毎日、心も体もぴんぴんと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない