

ほけんだより

冬休み号



2024.12.18
一宮市立浅井中学校
保健室

いよいよ冬休みが近づいてきました。楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいます。すべての基本となるのは、心身の健康です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、充実した冬休みになるとよいですね。

12月21日は「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を過ごせるそうです。ゆず湯には血行促進や体を温める効果があります。ぜひ試してみてください。



冬休み、こんなことに気を付けましょう！

〇〇すぎに注意して！

冬休みは

食べすぎ

クリスマスやお正月など
つつい食が進む
行事が多いですよね…。



やりすぎ

一日中、スマホを
使ったり、ゲームを
したりしないようにね！



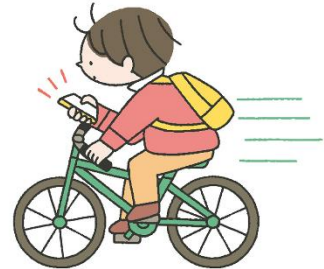
だらだらしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



ながら運転は法律で禁止です！

罰則もありますよ



ウイルスをやっつけよう！ あたたかい飲み物で水分ほきゅう



体を動かすと、きもちがいいよ！



クリスマスにお正月、楽しいことが盛りだくさんな冬休みですが、誘惑も^{ゆうわく}多く、思わぬトラブルに巻き込まれることも多い時期でもあります。

「これはやっていい事かな?悪い事かな?」その場のノリや^{じんいき}雰囲気^{ふんいき}に流されることなく、一度立ち止まって考えましょう。

お酒 や **たばこ** は
 **断ろう**

タバコのウワサ^{うわさ} ● ● ●
 これ、**間違い**です!^{まちがひ}

大人っぽくなれる?

× タバコを吸う姿はかっこよく見えるかもしれませんが、でも、血管が細くなったり体内のビタミンCが壊されたりして、肌のツヤがなくなる、シミ・しわが増えるなどの影響が…。吸い続けると、年齢よりも老けて見える「タバコ顔」になってしまいます。



ダイエットになる?

× タバコの影響で食べ物の味を感じにくくなり、食欲が落ちることがあります。一時的に体重が減るかもしれませんが、これは不健康にやつれただけ。また、喫煙本数が多い人ほど肥満になっているという研究もあります。



SNSの
 使い方を
 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



健康に年を越して、元気に新年を迎えましょう!

