

Life～命・生活・人生～

冬休み前特別号

伊豆の国市立葎山中学校 保健だより NO.16
令和元年12月23日(月) 文責:西野

ついに2学期も終わり、冬休みが始まります。短い期間ですが、一人ひとり有意義なものとなるよう、生活習慣を乱すことなく健康に過ごしてほしいです。2020年、笑顔で元気に登校してきてくれることを祈っています！良いお年をお迎えください！



治療を済ませるようにお願いします！

健康診断の結果、要受診・要治療となり、まだ、治療等が済んでいないご家庭には三者面談で、各担任からお知らせが渡されたと思います。歯科や視力等、自然治癒することなく、またお子さんの生活や学習にも関わってくることですので、早めの受診・治療をお願いいたします。

インフルエンザに注意 ⚠

～冬休み中も予防しましょう～

★手洗いうがい

★マスクをつける

★人混みをさける



★換気

冬休み中にインフルエンザに罹患した場合は、罹患証明書の提出は不要です。登校日に重なりそうな時は、必要事項を記入し提出してください。

★加湿

楽しい冬休み

でも…誘惑にNO




法律で禁止されていることには意味があります！

お酒にNO



未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO



タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？

NO

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。



スマートフォン、SNS の使い方に気をつけましょう！

ネット上にアップしたものは、全世界の人が見ることができます。

その写真や内容は誰が見ても嫌な気持ちにならないですか？



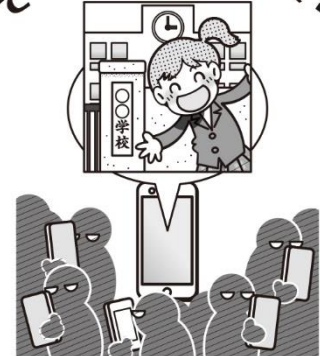
個人情報分かるものではないですか？

アップする前に立ち止まって考えてください。

楽しいイベントが多い時期だからこそ、

お互いに気をつけましょう。

アップする前に考えて！
その写真、大丈夫？



冬休み

アウトメディアにチャレンジ



○家族や普段会えない親戚の人との会話を楽しむ♪

○大掃除して部屋も心もスッキリ！！

○家族のお手伝いをする

○ゆっくり読書をする

○宿題に取り組む などなど…



“笑う”だけで、

心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



3年生のみなさんへ

そろそろ目標とする進路が決まり、それぞれ

不安があいながらも頑張ろうとしているとき

だと思います。そんなみなさんにとっては、

冬休みは貴重な時間ですね。勉強も大事

ですが、休息も大事です！

まずは健康第一！

体と心のバランスを整え

ながら、頑張ってください。

応援しています(^o^)!

