

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和4年12月22日発行

今年も残すところあとわずかになりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？元気に過ごせた人も、ちょっと元気の出なかった人も冬休みはのんびり過ごして、しっかりパワーをためましょう。そして新たな気持ちで新年を迎えられるといいですね。



冬休みの過ごし方

ふ

服装には気をつけて

下着を着て、重ね着をすると温かいです。



ゆ

ゆっくり入浴しよう

湯船にゆっくりつかって、湯冷めをしないようにしましょう。



や

やり過ぎ注意

スマホやゲーム機は使用時間を決めて使いましょう。



す

睡眠をしっかりとりよう

脳や身体を休ませるために、十分な睡眠をとりましょう。



み

乱さない生活リズム

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、学校がある時と同じ生活リズムをキープしましょう。



冬休みの宿題

自分の生活習慣を振り返るために12/24(土)～1/9(月)のどこか1日の生活を記録してください。詳しくは、食育だよりを読んでください。結果は後日、おたよりにてお知らせします。

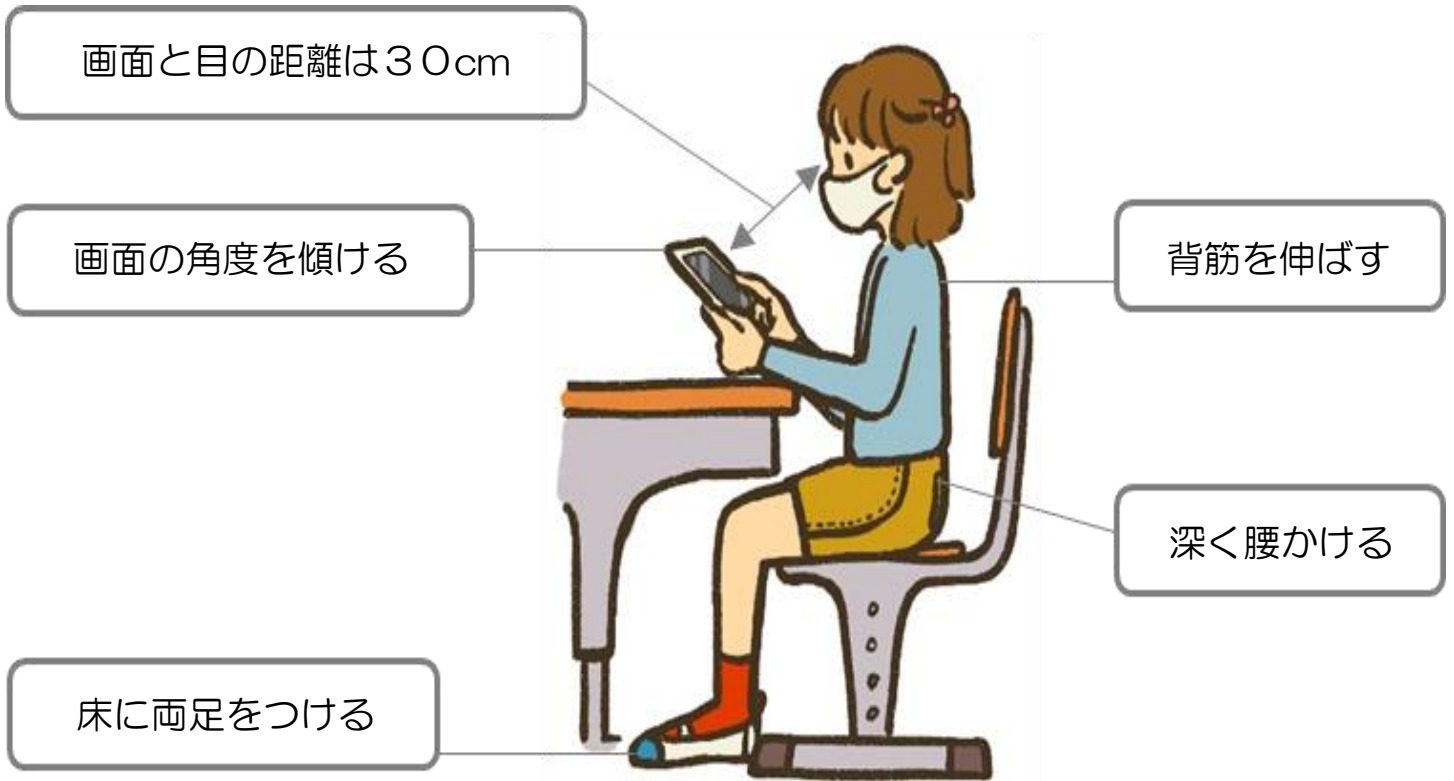
生活習慣が乱れると、気力の低下、学習効率の低下、体調不良など様々な問題が起こります。規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、心や身体を健康な状態に保つことができるだけでなく、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮することができます。

規則正しい生活習慣は、無理なく続けることが大切です。毎日できることから少しずつ取り組み、毎日が健康に過ごせるようにしましょう。



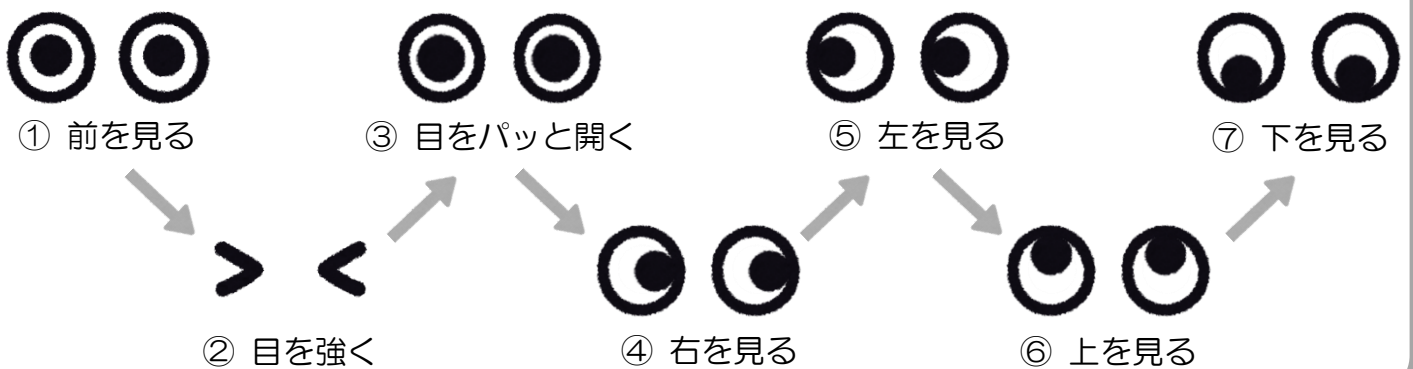
正しい姿勢で学習をしよう

冬休み中はタブレット端末を自宅に持ち帰り、宿題などタブレット端末を使用して学習する機会が増えます。悪い姿勢でタブレット端末を使用すると、目を悪くしたり身体が歪んでしまったりする可能性があります。正しい姿勢で学習する習慣を身につけましょう。



目が疲れた時は・・・

長く画面を見続けて目が疲れた時は、遠くの景色をながめたり、目の体操をしてみましょう。



早めの受診を！

1学期の健康診断で、「検診結果のお知らせ」をもらった人は、早めの受診をお願いします。症状が進行するにつれて、どんどん治療が大変になっていくこともあります。冬休みが受診するチャンス！今年のうちに受診し、すっきりした気持ちで新年を迎えましょう。

