

ほけんだより 冬休み号

R7.12.24

何北中保健室

いよいよ明日から冬休みです。

冬休みは、年末・年始を迎えあわただしい時期になり、イベントも多いため、つい夜更かしをしてしまうこともあるかもしれません。楽しい冬休みを元気に過ごすためにも、生活習慣が乱れないように『早寝・早起き・朝ごはん』や『手洗い・うがい』の習慣は続けてくださいね。

3学期、元気なみんなと出会えることを楽しみにしています!!

感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

健康に

ポイント★1

手洗い

こまめに・ていねいに

ポイント★2

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント★3

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。

ポイント★4

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

検温

体調が悪と思ったら

休養

無理しない

なんでダメなの?

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。



スマホやゲームは必ず時間を決めて使しましょう。