

# ほけんだより

令和6年12月  
大山崎中学校  
12月号  
保健室 No.8 - 2

冬休みまであとわずかです。楽しいイベントが続き  
気持ちが膨らんでいる人もいれば、3年生は受験の追い込  
みで気持ちを引き締めているかもしれません。

誰にとっても充実した冬休みになりますように…。

そして迎える新しい年、皆さんが、心も体も健康で良い  
イメージを持ってスタートできますように…。



今年の〇〇、  
今年のうちに。

やり残しているもの、  
かたづかないもの、  
おほせんか？

## 勉強のあいまにリフレッシュ!



窓を開けて  
空気を  
リフレッシュ!

ひと息ついて  
気分を  
リフレッシュ!

軽く運動して  
体を  
リフレッシュ!

## 心のバリアフリーを めざそう

声かけの例

困っていそうな人に  
気づいたとき、  
あなたは声をかける  
ことができますか？

私が〇〇しましょうか？

何かお困りですか？

私にお手伝い  
できることが  
ありますか？

## 冬休みを 健康で安全に 過ごすための約束

気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節  
です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みが  
ちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が  
大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね!

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元  
気のみなもとです。

家でも続けよう、手洗  
い・換気



カゼやインフルエンザの  
予防を忘れないで

少しずつでも毎日運動  
を!



からだを動かして気分もリ  
フレッシュ! でも汗の始末  
はしっかりね。

年末年始、ハメを外さ  
ないように



夜遅くの外出や、飲酒等  
はすすめられてもNG