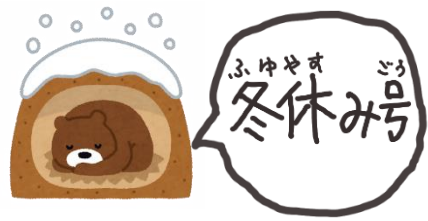


ほけんだより



中宮中学校
保健室
2024/12/23

あした ふゆやす
明日から冬休みです！

あたら とし げんき す
新しい年も元気に過ごせるように

ふゆやす ちゅう けんこう つづ
冬休み中も、健康へのセルフケアを続けよう！



ことし しゅうかん ねん
今年もあと1週間になりました。みなさんにとって、2024年は
どんな1年になりましたか？

ねん けいけん とお じぶんじしん せいちょう つな
この1年、さまざまな経験を通して、自分自身の成長に繋がっ
ているのではないのでしょうか。

まいにち じぶんらしく すごすためには、こころ からだ けんこう たいせつ
毎日を自分らしく過ごすためには、心と体の健康が大切です。
2025年も元気に過ごせるように、冬休み中も、セルフケアを継続
していきましょう！



今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみね。



- 早寝早起きを心がけている
- 朝ごはんを食べている
- 夜はぐっすり眠れている
- 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた)
- 適度な運動をしている
- 自分なりのリラックス法がある
- 調子の悪いときは早めに
休むようにしている
- 規則正しい生活をしている

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康
でありますように。保健室から祈っています！

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう

SNSの 使い方を 考えよう



いろいろ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。

スマホの使いすぎに注意！！

スマホをたるにならないで！



寝る前にスマホを使用する
と、ブルーライトの影響により、寝付きが悪くなること
があります。

質の良い睡眠を確保
するために…



就寝1～2時間前からは、スマホから離れるよう
にしよう！

ながら運転は法律で禁止です！

罰則もありますよ



ふゆやす あ
冬休み明けも、
みなさんの笑顔を見られるのを
保健室から楽しみにしています！

