

ほけんだより



令和6年12月23日
塩沢中学校 保健室
No.8

今年も残りわずかとなりました。明後日より冬休みが始まります。けがや事故なく、風邪なども引かずに、元気で充実した冬休みを過ごしてください。



冬休み 生活のポイント



朝は決まった時間に起きよう！



冬休みだから昼まで寝ている…ということのないように！朝起きて太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

1日3食 食べよう！

朝・昼・夕しっかり3食食べましょう。年末年始はごちそうが多いと思いますが、食べ過ぎに注意ですね。



睡眠のリズムを崩さない



年末年始はテレビの特番がたくさんあり、ついつい夜更かしをしがちですが、23 時頃には布団に入るようにしましょう。



スマホやゲームは時間を決めて

スマホやゲーム、テレビを長時間ダラダラと使用するはやめましょう。始める前に「〇時まで」と決めて、メリハリをつけましょう。時々体を動かせるといいですね。



△ 冬休み中も以下のことに注意 △



×お酒を飲む



×たばこを吸う



×SNSで
知り合った人と会う

周りの人から勧められても、飲酒や喫煙はしてはいけません。成長途中の皆さんの脳や体は、より強く影響を受けてしまいます。また、SNSで知り合った人とは、事件や事故に巻き込まれる可能性があるため、会いません。





歯と口の健康教室



11月27日(水)、29日(金)南魚沼市保健課より3名の歯科衛生士を講師としてお招きし、1・2年生を対象に歯と口の健康教室を行いました。歯周病について、また歯周病を予防する方法について教えていただきました。実際にデンタルフロスを使って歯垢を落としてみたり、染め出しをして正しいブラッシングの仕方について教えていただいたりと、自分の歯と口の健康についてしっかり考える機会となりました。教えていただいたことを忘れずに、自分の歯と口の健康は自分で守っていきましょう。



学校保健委員会を行いました

12月5日(木)に、学校歯科医、学校薬剤師、PTA副会長、市保健課保健師の方々にご参加いただき、学校保健委員会を行いました。学校からは、校長、教務主任、生徒指導主事、栄養教諭、養護教諭が参加しました。学校から、健康診断や食生活のアンケート、体力テストの結果等について報告し、その



後、おし歯の増加や体力の低下、朝食の内容について協議しました。さまざまな立場からの意見をお聞きでき、大変充実した会となりました。今後の教育活動に生かしてまいります。

感染症にご注意ください

県内ではインフルエンザの感染者が増加しています。市内でも流行の兆しを見せています。発熱等の症状が見られましたら、受診をお願いします。感染症と診断されましたら、学校へ連絡をお願いします。

冬休みは、3年生にとっては、受験に向けた追い込みの時期となると思います。自分の体や体調と相談しながら、上手に休養をとって、健康で充実した冬休みを過ごしてください。休み明けも元気に会いましょう😊

