

ほけんだより

令和6年 冬休み号

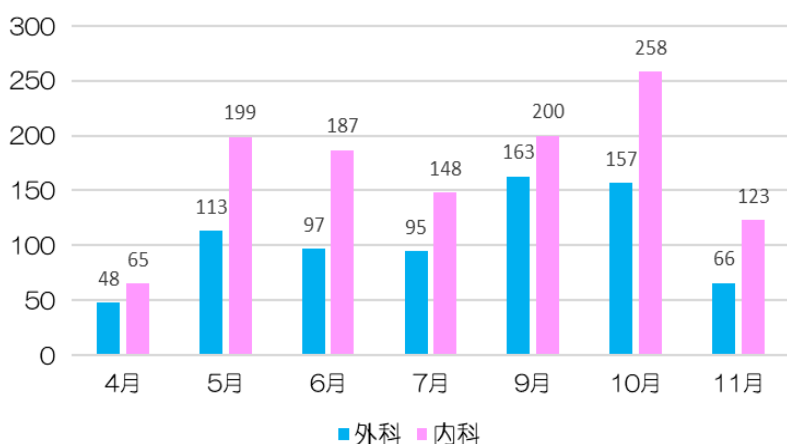
船橋中学校

保健室



いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月と楽しい行事がたくさんあります。このイベントが多い時期は、夜更かしや食べ過ぎてしまうなど、生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、楽しい冬休みを過ごせるようにしましょう。

月別保健室利用件数（R6.11.25現在）



今年度の月別でみた保健室利用件数に関するグラフです。利用件数は、合計 1919 件（外科：739 件、内科：1180 件）でした。

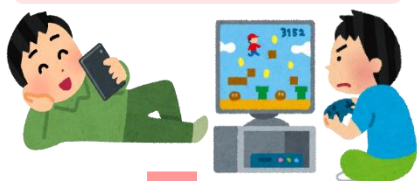
利用件数では、外科も内科も 9,10 月が比較的多い結果でした。学校行事のほか、暑い日や寒い日もあり、体調を崩しやすい時期でもありました。

冬休みは、楽しい予定が入っている人や、勉強や部活を頑張る予定の人人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。自分の健康は自分で管理できるように心がけましょう。

冬休みの過ごし方を考えよう！

こんな生活は、なるべく控えよう！

× ひたすらスマホ・ゲーム



体を動かす



× だらだらパクパク



3食しっかり食べる



× 一日中ゴロゴロ



夜にしっかり寝る



不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるため、体調を崩す原因になります。冬休みも生活リズムを崩さないことが、冬休みを元気に過ごすコツです。怪我や感染症に気を付け、新しい年を元気に迎えられるといいですね。冬休み明け、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。