

# ほげんだより



大穴中学校  
保健室発行  
2024. 12. 23

いよいよ冬休みがやってきました。ほっと一息ついて一年を振り返り、目標を立てるよい機会です。3年生は受験に向けて大切な冬休みですね。上手に気分転換しながら、体調に気をつけて頑張ってください。応援しています。

冬休みは、楽しい行事がたくさんあると同時に、様々な勧誘も多い時期です。お酒、たばこは勇気をもってきっぱり断りましょう！冬休みを健康で安全に過ごしてください。



## ☆新年をSTART ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆

<p><b>生活リズム崩すずに</b> 早寝・早起き 3度の食事</p>	<p><b>事故に注意！</b></p>	<p><b>誘われても断る！</b></p>
<p><b>毎日少しでも運動</b> Walking! スタスタスタ キュー</p>	<p><b>なぜインフルエンザ予防</b> 手洗い うがいを 頻りに</p>	<p><b>病気・異常の検査・治療</b> 治しておけば よかった... by 受験生</p>

お酒はいつでも・どこでも  
きっぱり **NO!**



冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

- お酒(アルコール)の害**
- 大人よりも依存症になりやすい。
  - 脳や骨がうまく成長できなくなる。
  - 脳の神経細胞を破壊する。
  - 集中力・記憶力・判断力・意欲が低下する。

勇気をもってきっぱり断りましょう。



## インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意！

### 自分でできる感染対策

インフルエンザや感染性胃腸炎にかかる人が増える時期です。感染対策を常に忘れず一人一人が気をつけながら行動しましょう。

<p>①石けんで手洗い うがい</p> <p>定期的こまめに。</p>	<p>②マスク</p> <p>せきなどの症状がある人はマスクをつける。</p>	<p>③人混みを避ける</p> <p>人が多く集まる場所には感染症の原因となるウイルスが多い。</p>	<p>④十分な睡眠</p> <p>生活リズムを整えて、からだの抵抗力を高める。</p>
---	---	---	---



11月・12月に実施した「歯科相談」の結果を返却しました。歯科相談の結果「受診のすすめ」をもらったけれども、まだ歯医者に行っていない人は、冬休みの機会に受診しましょう。むし歯0(ゼロ)で、新年を迎えられるといいですね！

