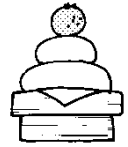




## 新年を元気にSTARTするために 冬休みの健康生活

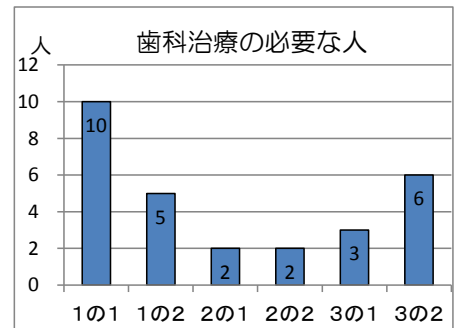


今年も残りわずかとなりました。冬休みは、クリスマスや大晦日、お正月があり、のんびり過ごしたいところです。でも、3年生にとっては貴重な冬休みです。生活リズムを乱してしまったら、体調もくずれます。新年に向けて、2週間の計画を立て、心もからだもすっきりして迎えましょう。



### ①よい歯・よく見える目で新年を迎えよう！

歯科治療が終わっていない人が、全校で28人います。(むし歯、要観察歯、歯垢・歯肉など)冬休み中には治療を済ませましょう。



視力がC以下(0.6以下)の人や度が合わないままのレンズを使っている人は、見えにくいばかりでなく、目の疲労につながります。

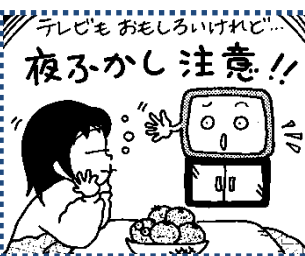
また、視力が下がってきて、黒板の字が読みにくいという人、スポーツをする人もよく見えるように視力を矯正しておきましょう。



### ②かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう！

インフルエンザ予防は、①うがい ②手洗い ③せきエチケット\* です。ガラガラうがいや面倒くさいという人は、歯みがきやぶくぶくうがいでも効果があります。免疫力が落ちないように、睡眠、食事、運動にも心がけましょう。体を冷やさない、水分をまめにとることもものどには大事です。インフルエンザが疑われたら、早めに治療を受け重症にならないようにしましょう。

\*「せきエチケット」は、せきやくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、そでを使って、口や鼻をおさえることです。



### ③生活リズムをくずさない。特に夜更かし注意！！

朝は寒くて暗いので、ついつい夜型の生活になりがちです。生活リズムの基本は睡眠。寝る時間と起きる時間を決めて、くずさないようにしましょう。

#### 《目標》

起きる時間

時 分

寝る時間

時 分



### ④交通事故・部活動でのケガにあわないように注意！！

雪道の自転車や車道での歩行など、冬の道は危険がいっぱいです。周りに注意を払い、暗くなる前に帰宅するようにしましょう。

部活動では、寒い時期の運動は、筋肉も固くなっていてケガをしやすくなります。防寒具を着たり、準備運動をいつもより時間をかけて行ったりして、体が温まる工夫をしましょう。