



ほけんだより 冬休み号



令和5年12月
石川県立門前高等学校
保健室

いよいよ待ちに待った冬休みですね。ゆっくり休んで、日頃の疲れを癒してくださいね。同時に、生活習慣が乱れないように心がけましょう。特に、夏休み明けのアンケートでは「スマホ・ゲームの使用時間が長い、夜遅くまで使用している」点が目立ちましたので、冬休みではメディア機器の使い方に気を付けて過ごしてくださいね。

21H 保健委員の〇〇〇〇さんが、「**冬休みの生活**」に関する記事を作成してくれました！



新年を元気に迎えるために心がける

冬休みの健康な生活



1,生活リズムを崩さず、早寝早起きと3食しっかり食べる

冬休み明けに元気に登校するためには、冬休み中も健康を保つことが大切です。早寝早起きを心がけ、1日3食の食事をしっかりと摂りましょう。



2,毎日少しでも運動をする

体を定期的に動かさなければどんどん動けなくなってしまいます。冬休みだからといってだらけ過ぎず、毎日少しでも体を動かすようにしましょう。

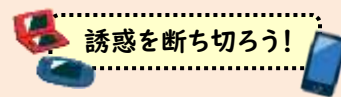
3,コロナウイルスやインフルエンザ等の予防をしっかりとする

冬はとても寒いですが、部屋の換気が不十分だと、ウイルス等が室内に漂い続けるため、感染拡大や体調不良につながります。しっかりと換気をするように心がけましょう。



4,スマホやゲームなどの使い過ぎに気を付ける

冬休みは、ついついスマホやゲームの時間が長くなってしまいますが、使い過ぎは生活リズムの乱れにつながります。夜遅くまで使用しないなど、正しい使い方を心がけましょう。



5,病気・異常の検査や治療をしっかりとする

冬休みは、普段よりも時間が取りやすいので、普段は忙しくて行けない病気や異常の検査、治療をしっかりと行いましょう。



以上のことを心がけ、新年を元気に迎えましょう！

皆さん、良いお年を～！！

冬休み中も、感染症対策を徹底しよう！！

現在、インフルエンザや新型コロナだけでなく、プール熱などの感染症もとても増えています。年末年始は人との接触の機会が増え、さらに感染リスクが高まります。冬休みを楽しむためにも、感染予防を意識して行動しましょう。

★過去にかかったことがある人でも、再度感染する可能性があるので、引き続き感染予防が必要です！

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



冬休み中に、歯科・眼科治療をしよう！！

① 歯科治療



むし歯を放っておくと、どんどん進行して、強い痛みを感じた時には神経まで到達しているということも…。むし歯だけでなく、歯石も歯周病のリスクがあるため、歯科医院での除去が必要です。歯は一生ものです。後悔しないためにも、早めの治療をお願いします。※対象者には、保護者に受診勧告書を渡します。

② 眼科治療



視力がC以下の人は、一度眼科で検査をしてもらいましょう。視力低下により受診した結果、腫瘍が見つかり手術をしたケースもあるそうです。視力低下も「目の異常」ですから、放置せず、適切な検査と治療を受けることが大切です。※対象者には、保護者に受診勧告書を渡します。

～今年度の病気・異常は、今年度のうちに治療しましょう！！～

スマホ・ゲームの誘惑を断ち切ろう！！

便利なスマホは、今や私たちの生活には欠かせないもの。

しかし…



夜遅くまでスマホやゲームをしていませんか？



スマホやゲームをなかなかやめられず、遅くまで起きていることはありませんか？昼夜逆転の生活が当たり前になると、元の生活リズムに戻すのには時間を要します。長期休みは、特に注意が必要です。また、スマホなどの画面からは、「ブルーライト」という光が出ています。この光を夜に浴びると、目が疲れるばかりか、睡眠をうながす「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制されてしまい、眠りにつきにくくなってしまいます。（体内時計が狂う）寝る30分前には、スマホ等の使用をやめましょう。



スマホやゲームは「使うな」ではなく、使い方が大切です！皆さんの生活や健康、大切な時間を害するものにならないように、使い方を見直してみてね。