

## 冬本番の 対策を!

最近急に、かぜ症状で保健室を利用する人が増えました。これから一段と寒さが厳しくなります。新型コロナウイルスはもちろんのこと、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎にも注意が必要です。抵抗力を高めるために、朝ごはんを食べ、暖かい肌着やタイツを着用するなどして、体の中と外から暖かく過ごす工夫をしましょう。



### #冬休みだよ!

がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!

だらだら  
ゲーム・スマホ



カラダも動かさず



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら  
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



コロナ感染対策の制限が緩和され、街中に人がたくさん出歩くようになりました。冬休みには友達や家族と出かけたり、親戚など普段会わない人と集まる機会もあるかもしれませんね。お楽しみのお後に後悔しないよう、お互いに感染予防のことをよく考えて行動しましょう。

## 自分でできる感染症対策をしっかりと! 換気もね!



人と一緒の時はマスク  
飛沫を飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる  
人込みを避ける



こまめに石けんで手洗い  
アルコール消毒



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

## 「試す」「断る」どちらが「勇気」？

冬休みは解放感から、タバコやアルコールの誘惑が多くなります。雰囲気が盛り上がり、勧められたり、こっそり1回だけなら…という場面になったら、あなたはどうしますか？

高校生にもなると体も大きくなり、大人と変わらないように見えますが、体の中のつくりや働きはまだ完成形ではありません。その場の雰囲気に流されず、「自分はやらない！」と断ることこそ本当の『勇気』ではありませんか？

## 未成年者がお酒を飲むとどんな悪影響があるの？



## カラカラだから…大事です！冬の水分補給

かぜ・インフルエンザのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます。寒さとともに空気が乾燥し、お肌のトラブルも増える季節です。乾燥対策のため、空気の「加湿」、肌の「保湿」のほか「水分補給」を忘れていませんか？



冬は夏より汗をかく量が減るため、体から水分が出ていくイメージがしにくいですが、外は乾燥した空気でカラカラ、室内も空調(暖房)でカラカラです。当然、肌表面だけでなく体の中も乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとる必要があります。

「激しい運動」「強めの暖房」「水分補給不足」では、冬でも熱中症になるので、運動するときは特に対策をお忘れなく。



登下校中や自転車乗車中のけがが増えて  
います。雨や雪で道路が滑りやすくなりま  
す。法律を守り、交通安全に十分気をつけま  
しょう。

それ、今、必要？



## 冬至に カボチャを 食べませんか？

今年は  
12月22日

カロテンやビタミンが  
豊富でかぜなどに対する  
抵抗力もアップ！



冬至に「ん」のつくものを食べると  
運がよくなると言われ、  
カボチャ(「んなんきん」は  
2つも「ん」がつく  
縁起物！)