

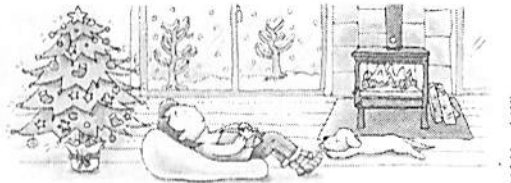
ほっぺたぶらぶら 12月

No. 9
令和元年12月24日
輪島中学校保健室

冬休みの保健目標

**朝起きる、昼活動し、夜は寝る。
3食食べて、食べたら歯みがき。
むし歯は休み中に、治療にいこう。**

新しい年号に変わった「令和元年」も残すところあと少しです。冬休みは、クリスマスや年越し、お正月と気分も浮かれがちです。夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になります。体の具合が悪くなってしまうとせっかくの冬休みも楽しめません。少しはゆったりして、でもだらだらしすぎないように、自分で「ON・OFF」のコントロールをして、新しい年を元気に迎えてください。



自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

〇〇〇〇〇の

おやくそく

〇の中にはどんな文字が入るかな？



〇とりすぎ注意



〇うわくに負けない



〇んな元気で新年に会いましょう



〇すんでお手伝い



〇すみのあいだも早寝早起き



3つの大切な意味

①快適（気持ちよく過ごすため）

汚れがたまっていた部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

②健康（元気に過ごすため）

ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくとお病気になるかもしれません。



③耐久（物を長く使うため）

汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。



暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰りましょう。

ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつかず、大ケガをすることもあります。



歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときは、ポケットから手を出して

やけどに気をつけて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

同じところに長時間貼らない

貼ったまま寝ない

自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ！

冬休み中、自由な時間が増えます。スマホやゲームに自分の時間や脳を支配されないようにしよう。使い方や時間の約束がきちんと守れて自分で「OFF」ができていますか？出来ないのなら使用を止めましょう。



年末年始は忙しいので、家族としての役割（お手伝い）も自分から買って出るくらい積極的にやりましょう。そうすることで家族みんなが気持ちよく新年を迎えられると、自分もうれしくないですか。

また、年末年始交通量も増えると思います。交通ルールを守ることは自分を守ることです。いろんなルールは人を守るためにあるのです。凍った道は自転車に乗らない。自転車に乗るときはヘルメット着用です。

「部活あるし」と言って歯科や眼科の受診を先延ばしにしている人。身におこった課題は早めに解決する習慣をつけましょう。健康の問題は特に放置しないで。



冬休み明けに、3学期の身体測定をします。暴飲暴食に気をつけて、運動をかねて、家事やお手伝いで体を動かしておきましょう。ゴロゴロ生活は禁物です。

