

ほけんだより

草津市立新堂中学校 保健室

令和3年12月20日

冬休み号



免疫力アップ! あみだくじ

冬休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方ではウイルスに狙われるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!

<p>Aさん</p> <p>見たいテレビがいっぱい! 夜ふかしするぞ~</p>	<p>Bさん</p> <p>クリスマスにお正月... 食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ~</p>	<p>Cさん</p> <p>だらだら、ごろごろし放題! 休みって最高~</p>
<p>そして毎日...</p> <ul style="list-style-type: none"> ❶ 嫌いなものは食べない ❷ ジュースやおやつは好きにだけ <p>免疫力アップのために...</p>	<p>そして毎日...</p> <ul style="list-style-type: none"> ❶ 昼も夜もスマホやゲームばかり ❷ なるべくベッドから動かない <p>免疫力アップのために...</p>	<p>そして毎日...</p> <ul style="list-style-type: none"> ❶ 布団に入ってからスマホタイム ❷ 起きるのがしんどくて朝寝坊 <p>免疫力アップのために...</p>
<p>チャレンジ!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 寝る直前のスマホはひかえよう <input checked="" type="checkbox"/> 朝日を浴びて1日をスタートしよう <p>睡 眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。</p>	<p>チャレンジ!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 野菜もお肉もバランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 朝ごはんもしっかり食べよう <p>食 養が足りていないと、病気と戦えませんが、好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。</p>	<p>チャレンジ!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう <input checked="" type="checkbox"/> 散歩や軽い運動を取りいれてみよう <p>運 動不足が続くと免疫力もダウン...。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。</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。

どうしてダメ?

- 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
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気をもってきっぱり断りましょう

クリスマスムードで町が飾られるこの時期は、寒いけど、なんだかウキウキして、私自身、大好きな季節です。また、今年最後の月でもあり、今年はどうな1年だったかな・・・と振り返るときでもあります。良いこともあれば、つらかったこともあったはず。みなさん、1年間、おつかれさまでした。自分のがんばったところは、「私、よくがんばったな~」と、ぜひ自分で自分を褒めてあげてください。そして、よりステップアップできるよう、新たな気持ちで新年を迎えてください。よいお年を! (坂下)