



今年も残すところ、あと数日となりました。みなさんはこの1年、どんな年でしたか？12月は、身の回りが慌ただしくなる時期ですが、今年1年をしっかりと振り返り、来年はもっと良い1年にしたいですね♪



★2学期の保健室★

◆◇保健室利用状況◆◇

内科	外科	その他	合計
144人	150人	24人	318人

9月1日～12月11日までの保健室来室者数です。書類提出、付き添いなどは除いた人数になっています。2学期も体調不良やケガなどが多かったです。3学期は早寝・早起き・朝ご飯、手洗い・うがいなどをしっかり行って体調管理に気をつけ、ケガをしないように安全面にもしっかりと配慮するようにしましょう。

△3学期に向けて▽

今年もインフルエンザの流行が予想されます。手洗い・うがいを始めとする対策で、しっかりと予防をしましょう。

- * 早寝・早起きをする
- * 1日3食、栄養バランスを考えて食べる
- * 暴飲・暴食に注意する
- * 手洗い・うがいをしっかりする
- * 適度に運動をする
- * ゲームやスマホは使用時間を決める

治療・検査を済ませておきましょう！

視力低下や歯の痛みなど、気になるところがある人は、冬休みを利用して治療・検査・予防接種を済ませておきましょう。

特に大事な受験を控えている3年生は、試験当日に「痛くて集中できない」ということにならないように、しっかり治しておきましょう。

健康という土台があってこそ、実力が十分に発揮できます！



食事

食事を規則的にとることで、生活のリズムが作られます。特に朝食をとることによって、午前中の体温が高まり、働きが活発になります。冬休みでも食事をとる時間や食べ方などに注意して1日3食、規則正しく食べましょう。

運動

運動は、体力の維持・向上に役立つだけでなく病気にかかりにくい体を作ったり、生活習慣病を予防して健康を保持増進したりするなど、生活に欠かせない存在です。また、ストレスの解消や心の健康にも効果的なので、自分に合った運動を見つけて体を動かす機会を作りましょう。

睡眠

夜更かしや朝寝坊をすると、生活リズムが乱れ調子を崩しがちです。学校がある時と同じリズムで生活するようにしましょう。また、勉強を夜遅くまですることもありますが、記憶は寝ている間に定着します。早寝・早起きなど自分に合った睡眠リズムを作りましょう。