



内海中学校 保健室

## 冬休みの健康目標を立てよう！

行事が盛りだくさんだった2学期も残りわずかになりました。もうすぐ冬休みです。クリスマスや大晦日、お正月など、年末年始は楽しみがいっぱいですね。新年、新学期を元気に迎えられるように目標を立て、充実した冬休みにしてください♪

### 【健康目標の例】

- ☆休みの日も毎日7時までに起きて22時までに寝る。
- ☆だらだら過ごさず、寒くても外で体を動かす。
- ☆食べ過ぎに注意して、バランスのよい食生活を心がける。

### 冬休みの健康目標



健康に過ごすためには何ができるか、何に気を付ける必要があるか考えてみましょう。

## 冬休みを元気に過ごすために・・・「ふゆやすみ」

- ふ** 振り返ってみよう この一年（大きなけがや病気をせず、健康でしたか？）
- ゆ** 誘惑には注意（危険な誘いはきっぱりと断りましょう。）
- や** 休み中も規則正しい生活をキープ（「早寝早起き朝ごはん」の基本が大切です。）
- す** スマホの使いすぎに気をつけよう（一日の利用時間を決めて使いましょう。）
- み** 密を避け、引き続き感染症対策（手洗い・換気・マスク着用を心がけましょう。）



## 歯の治療は終わりましたか？冬休み中に治療を済ませよう

2学期の個人懇談会で、歯科検診の受診結果を提出していない人に結果のお知らせ（黄色の用紙）を再度配付しました。お知らせを受け取ってまだ病院を受診していない人は、時間のある冬休みを利用して、治療を済ませておきましょう。受診した人は、用紙を学校に提出してください。南知多町では、18歳まで窓口負担無料で医療を受けることができますよ。

