

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」

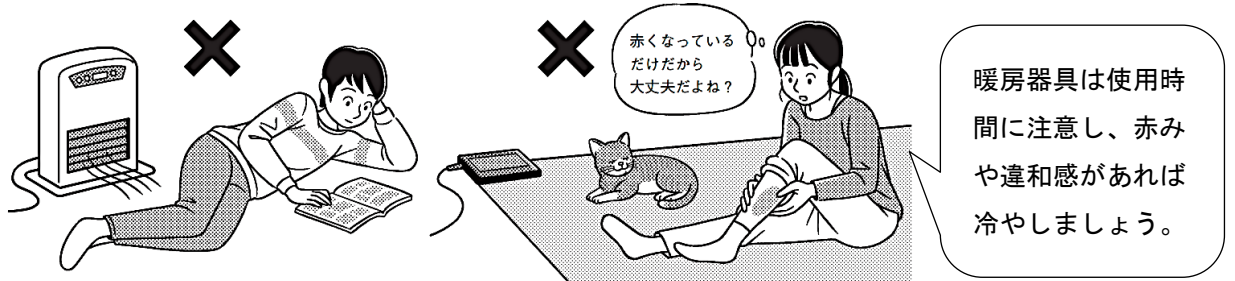
- ふ** 振り返ってみよう この一年（大きなけがや病気をせず、健康でしたか？）
- ゆ** 誘惑には注意（危険な誘いはきっぱりと断りましょう。）
- や** 休み中も規則正しい生活をキープ（「早寝早起き朝ごはん」の基本が大切です。）
- す** スマホの使いすぎに気をつけよう（一日の利用時間を決めて使いましょう。）
- み** 密を避け、引き続き感染症対策（手洗い・換気・マスク着用を心がけましょう。）

## 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。

## 冬は低温やけどに注意

寒さが厳しいこの季節はエアコンやヒーターのほかにも、こたつ・電気毛布・ホットカーペット・湯たんぽ・カイロなどを使う機会が多いと思います。火を使わずに暖まることができるので、安全に感じるかも知れませんが、しかし、熱くないと思っていても、長時間触れ続けることで、やけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」と言います。痛みを伴わず、気づかないうちに深く重いやけどに進行してしまうことが多いので、注意が必要です。



## クイズでおさらい! 冬の感染症予防

冬はかぜや感染症が流行しやすい時期です。クイズで予防方法を改めて確認してみましょう。(ア)～(シ)にあてはまる言葉を、下の【キーワード】から選んでください。

### 【キーワード】

氷水 睡眠 対角線 消毒液  
 掃除 窒素 衣服 免疫力 湿度  
 温度 マスク 眼鏡 お湯 換気  
 加湿器 水平線 集中力 飛まつ  
 二酸化炭素 勉強 ハンカチ  
 暖房器具 石けん 入浴 運動

- ①手を洗うときは(ア)を使うこと、洗った後は清潔な(イ)で水気をしっかり拭き取ることがポイントです。
- ②感染を広げないためには、(ウ)を正しく着用しましょう。咳やくしゃみで出る(エ)を防ぐことができます。
- ③閉めきった部屋は(オ)やウイルスがこもったままで、感染症の原因になります。定期的に窓やドアを開けて(カ)をしましょう。空気の通り道ができるよう、(キ)に2カ所の窓を開けると効果的です。
- ④(ク)などを使って部屋の(ケ)を50～60%に保ちましょう。ウイルスが活動しにくくなります。
- ⑤十分な(コ)と栄養、適度な(サ)で、からだの(シ)を高めましょう。

## ❄️❄️❄️❄️❄️❄️ いっぱい笑って、よいお年を! ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

みなさんにとって2022年はどんな1年でしたか?この冬休みはゆっくりと体を休め、今年1年がんばった自分をほめてあげてくださいね。

「笑う門には福来たる」ということわざがあります。笑っていると気持ちも明るくなって、幸せがやってきます。笑顔は周りの人の心も明るくします。新しい年もいっぱい笑って、よい年にしましょう! 3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。よいお年を♪



### クイズの答え

- ①ア.石けん イ.ハンカチ ②ウ.マスク エ.飛まつ ③オ.二酸化炭素 カ.換気 キ.対角線  
 ④ク.加湿器 ケ.湿度 ⑤コ.睡眠 サ.運動 シ.免疫力