



保健たより

R7. 12. 25 No.10

飯豊中学校 保健室

明日から冬休みです。楽しいことがたくさんある休み中は、おいしいものをたくさん食べたり、夜更かしたりすることもあるかと思います。体調を崩さないように気をつけながら、冬休みならではの楽しみを見つけて、充実した冬休みにしてくださいね。



ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

●使う場所を

限定する



(例:リビングだけで使う、
寝室では使わないなど)

●電源を切る時間帯を

具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは
切るようにするとよい)



●手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)



●SNSなどの通知を
オフにする



●代替となる別の趣味などに
時間を使うようにする

健康の記録を配布しました



2学期の健康診断の結果「健康の記録」を配布しました。通知表と一緒にとじられています。おうちの方と一緒に自分の健康状態を確認してみましょう。

また、受診が必要な人には「受診のすすめ」等を再発行しました。現在治療中の人もいるかもしれませんぐ、治療状況の確認の意味も含めて配布しています。おうちの方と相談して受診するようにしましょう。

1日5分！



体と心のリフレッシュ

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

湯船元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲劳回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいのい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

大そうじで
3つのスッキリ



1年間のよごれを落とす
大掃除。家族みんなで
取り組んで、気持ちよく
新しい年をむかえましょう！

部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどきれいにしましょう。
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。

