

# 保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室

令和5年12月22日 発行



今年も残すところあとわずかになりました。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？  
今年の始めに立てた目標は達成できましたか？3年生にとっては、受験を目前に控えた冬休み  
ですね。頑張りすぎて体調を崩さぬよう、健康にも気をつけて生活できるとよいですね。応援しています。

## 冬休みを健康に過ごそう



クリスマス、お正月、  
楽しいイベントで食べすぎ  
てしまうことがあるかも  
知れません。食生活を見直  
してみましょう。



SNSやゲームのやりすぎ  
に注意！視力の低下や生活  
リズムの乱れに繋がらない  
ようにしましょう。



いろいろな種類の感染症  
が流行しています。手洗  
うがいを基本とした感染症  
予防を行いましょう。

お酒、タバコ、  
薬物、誘惑に負けず  
危険な誘いはきっぱり  
断りましょう。



冬休みは夜更かしの  
習慣がついてしまいがち  
です。新学期から気持ち  
良くスタートがきれる  
よう規則正しい生活を  
心がけましょう。

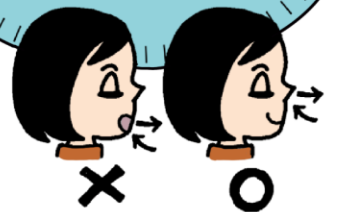
## のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する  
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる  
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、  
鼻呼吸をする



うがいをする  
(のどの奥にも  
届くようにする)



マスクをする  
(呼気による保湿効果)

