

ほけんだより 1月

令和4年1月
久米田中学校
保健室



2022年になりました。充実した冬休みを過ごすことができましたか。各地で新型コロナウイルスの感染者数が増加しています。3学期も「毎日の健康チェック(検温)」「手洗い」「マスクの着用」「密を避ける(人と距離をとる・換気をする)」「給食時は会話を控える」などの感染症予防の対策を徹底し、一人ひとりが感染症予防を心がけましょう。また、寒さが厳しくなっていますので、寒さ対策も忘れないでください。

2022年 健康目標

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

まだまだ冬休み気分のみなさんへ

夜型 朝型 に チェンジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

無理せず、朝型のリズムを作りましょう。



冬休み中は、夜遅くまで起き、翌日のお昼ころまで寝ていたり、運動不足になっていたり、だらだらお菓子などを食べるクセがついてしまったり…という人がいるかもしれません。

徐々に学校生活のリズムを取り戻しましょう。

受験勉強など、夜遅くまで勉強をしている人もいるかもしれません。試験当日に朝から十分な実力が発揮できるよう、夜型から朝型の生活リズムに整えておくことが大切です。

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は「災害とボランティアの日」とされました。



○家の中の対策は?

- 倒れやすい家具、家電は固定する。
- 備蓄用品を確認しておく。

○家にいるときに災害が起こったら?

- 非常持ち出しバッグを確認しておこう。
- 家から近い避難場所を確認しておこう。

家族と離れた場所にいるときに災害が起こる可能性もあります。連絡方法や集合場所を話し合っておきましょう。



まだまだ
き
気をつけたい!

かん せん しょう
感 染 症
ま
に
負けなために



て あら 手洗い



せっ
石けんをつけて
ていねいに

マスク



せいけつ
清潔なものを
つか
使おう

うん どう 運動



がんばりすぎ
ていど
ない程度でOK

かん き 換気



さむ
寒いけど…
わす
忘れずに!

冬こそしっかり 水分補給



水筒の用意を忘れずに!!