



保健だより

H26.12/26



冬休み版



冬休みに入りました。冬休みは、外出する機会やご馳走を食べる機会が増えると思います。食べ過ぎや不規則な生活時間にならないように気をつけて、3学期、元気に登校しましょう。

毎日を健康に過ごす 3つのキーワード



3食を
きちんと
食べよう

睡眠時間を
十分とろう



運動をしよう



Q 夜更かしすると、
どんな影響があるの？

A 体と心にさまざまな
不調が現れることがあり
ます。

たとえば、
こんな影響があります

- ★ 睡眠と覚醒のリズムが整わない(時差ぼけ状態になる)
- ★ 体のリズム(ホルモンのバランス)が狂って、体の調子が悪くなる。
- ★ イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする。
- ★ 勉強に集中できなくなる。
- ★ 体の老化が早くなる。
- ★ 眠くて、朝ご飯がおいしく食べられない



インフルエンザ要注意

休み中も感染予防に心がけてください

- * 人混みはさける。
- * 外出時はマスクをつける。
- * 帰宅後は、うがい・石けんでの手洗いを忘れずに。
- * 換気をしながら、部屋の保温・保湿に心がける。
- * 十分な休養とバランスのとれた食事。
- * 発熱時の早期受診。

