

保健だより 冬休み&1月号

天草高校 定時制

2022/12/22 (木) 発行

文責：平田

長かった2学期も終わり、冬休みに入りますね。年末年始の予定はあるでしょうか？ 長いようで短い冬休み。「何もせずに終わってしまった！」なんてことのないように計画的に過ごしましょう。



始業式は**1月10日(火)**です。良い冬休みを！！

冬休み中の過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!

みつを避け
引き続き
感染対策を

ふ

ゆ
No!

や

す

み

大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな?

ゆうわくに
負けないで

早寝早起き
朝ごはんが基本です!

スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!

からだの中から 冷え対策

規則正しい
生活

軽い運動

ゆふね
湯船に
浸かる

温かいものを
食べる

冬休みを元気に過ごすためにも、
しっかり冷え対策をしましょう!



丈夫な体をつくるのは



3学期の生活習慣チェックは、**1月16日~1月20日**です。

まだまだ感染対策！

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



まだまだ
気をつけたい！

感染症
に
負けないために



手洗い



せっけんをつけて
ていねいに

マスク



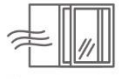
せいかつ
清潔なものを
つか
使おう

運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

換気



さむ
寒いけど…
わす
れずに！

薬物乱用防止教室

12月12日（月）に、薬物乱用防止教室が実施されました。

「薬物乱用防止教室 = 煙草、大麻、市販薬を中心に =」

講師：学校薬剤師 寺元 栄一 様

今回の薬物乱用防止教室は、学校薬剤師の寺元先生を講師にお招きして、たくさんのスライド資料を元に講演をしていただきました。

学校薬剤師や薬剤師の仕事についてから始まり、「薬の正しい飲み方」、「乱用・依存・中毒の違い」、そこから、煙草、飲酒、薬物と話が進んでいきました。また、最近問題になっている市販薬の乱用（適量を守らずに飲む等）についても教えていただきました。

☆薬物乱用とは、「**ルールを守らないこと**」

どんな甘い誘惑にもだまされず、

毅然とした態度で「NO!」と相手に伝えましょう!!

