

保健だより 冬休み&1月号

天草高校 定時制

2023/12/22 (金) 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9日(火)**です。良い冬休みを！！

今年もよろしく
お願いします



冬休み中の過ごし方

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いろいろバランス心かけた食事です。丈夫な体作り

う イルスはこまめな換気で追い出して

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

カゼに負けない！ あいいうえお

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

3学期の生活習慣チェックは、**1月15日～1月19日**です。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

しっかり寝よう



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



まだまだ気をつけたい!

感染症

に負けないために



手洗い



石けんをつけて
ていねいに

マスク



清潔なものを
使おう

運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

換気



寒いけど…
忘れずに!

薬物乱用防止教室

12月8日(金)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」

講師：天草警察署生活安全課 田上 誉晃 様

今回の薬物乱用防止教室は、天草警察署生活安全課の方に来ていただき、煙草や飲酒、大麻等の薬物について話をさせていただきました。

生徒達はみんな集中して聴いていましたが、特に「1回でも薬物乱用」という言葉が生徒達の心に残ったらしく、感想でも書いている生徒がいました。

甘い言葉に負けず、毅然とした態度でしっかり断れる人になって欲しいと思います。

