

# 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すごそう！



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。

