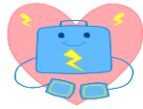


保健だより



令和5年12月

西条市立東予西中学校 保健室

今年もあと少しで終わります。皆さんはこの1年間健康に過ごすことができましたか？

これから寒さは厳しくなり、新型コロナウイルスやインフルエンザもさらに流行する時期となります。
今までよりも一層手洗い・うがい、手指消毒、換気を徹底し、感染予防に努めましょう。

*****健康で楽しく、充実した冬休みにしましょう！！*****

1 休み中も早寝・早起きをしましょう。

深夜までテレビを見たり、ゲームをしたりすると、生活が不規則になりがちです。

早寝・早起きを心掛け、規則正しい生活をしましょう。



2 毎日3食バランスよく食べましょう。

おせち料理やおいしいごちそうがいっぱいです。腹八分目が理想です。

食べ過ぎないように注意しましょう。野菜もしっかり食べましょう。



3 適度な運動をしましょう。

寒いからといって、家の中でごろごろせず適度に体を動かしましょう。

家のお手伝いも、良い運動となります。運動することにより免疫力が高まりウイルスに負けない体になります。

4 テレビ・ゲーム・タブレットの使用は時間を決めてしましょう。

特に寝る前の使用は、質の良い睡眠の妨げになります。

家の人と使うルールを決め、守りましょう。



5 手洗い・うがい・換気をしましょう。

感染症にかからないために、冬休み中も必ず行いましょう。

6 歯みがきを忘れずしましょう。

食後は歯みがきを忘れないようにしましょう。

特に、虫歯は治療しないと自然には治りません。

冬休みに歯科医で受診するようにしましょう。



化学物質過敏症を知っていますか？

衣料用洗剤や柔軟剤などに含まれる香料等の特定の化学物質に対して過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を誘発される人がいます。あなたの体調不良ももしかしたら、化学物質が原因かも知れません。気になる場合は、医療機関を受診してお医者さんに相談してみましょう。