

# すこやか

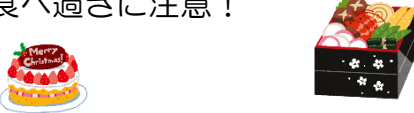
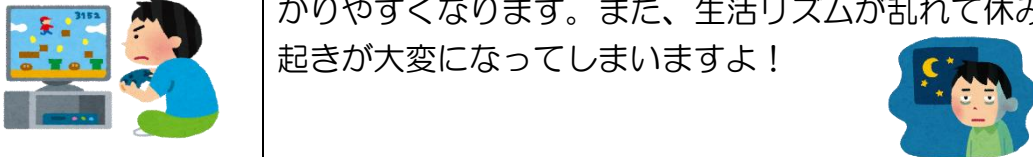



平成27年12月22日  
越生中学校 保健室

## 明日から冬休み♪

冬休みはクリスマスやお正月など楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなることもありそうですね。でも、冬休みに体内時計が狂うと1月のスタートは早起きがづらくなって大変！3年生は受験も控えています。「遅寝・遅起きが習慣になっちゃった！」という人はまずは「早起き」から始めてみましょう。私も年末年始で生活リズムが乱れないように気をつけます！

### ◆冬休みに気をつけて欲しいこと チェックリスト◆

①食べ過ぎに注意！ 	クリスマスケーキにおせち、お雑煮・・・おいしいけれど食べ過ぎでおなかを壊さないようにして下さいね。
②夜ふかし注意！ 	夜ふかしをすると免疫力が低下して風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、生活リズムが乱れて休み明けの早起きが大変になってしまいますよ！
③けがに注意！	寒いからといってポケットに手を入れたまま歩くと思わぬ大けがに繋がります。また、自転車の乗り方もルールを守り、交通事故に注意して下さい。
④やけどに注意！ 	ホッカイロや湯たんぽは、正しく使わないと低温やけどの恐れがあります。肌に直接当てないようにして、長時間の使用は避けましょう。
⑤手洗いうがいをしよう！	風邪、インフルエンザ、ノロウイルス等冬に流行する感染症の予防には手洗いうがい効果的！外から帰ったらまずは手洗いうがいをしましょう。



むし歯がある人、視力が低下した人など、治療や検査が必要な人は冬休み中に治療しましょう。年末年始は医療機関もお休みになるので、計画的に治療を進めて下さいね。

**2016年も健康に過ごせるようにしましょう！**