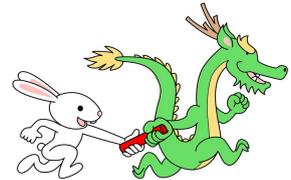


# 保健だより 12月

12月

大田原市立金田北中学校  
養護教諭 國峯

## 冬休みの健康



12/26(火)~1/8(月)は冬休みです。引き続き規則正しい生活を心がけ、健康で安全に過ごせるようによろしくお祈りします。

### 1 生活リズムを整えよう

健康の三本柱は「食事(栄養)」「睡眠」「運動」です。ついつい休みの開放感から乱れてしまいがちですが、健康的な生活を送る上でとても重要です。また、これらは心の健康にもつながります。ぜひ家族ぐるみで健康的な生活を意識してみてください。



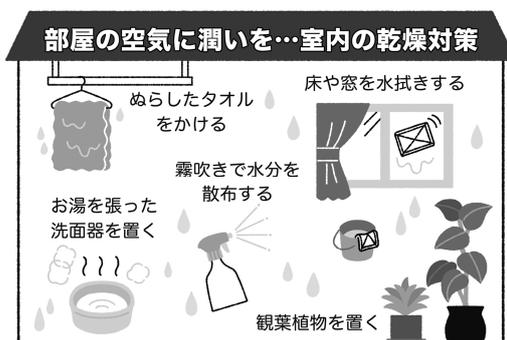
### 2 冬の感染症対策

基本的な感染症予防(手指衛生、うがい、水分補給、咳エチケット等)に努めましょう。マスクの着用は状況を見て適切に判断してください。

保健委員会でも感染症予防啓発ポスターを作成し、校内に掲示しました。



⇒写真左から、1年生、2年生、3年生の作品です。タブレットで調べながら作成しました。



空気が乾燥する季節です。乾燥対策しましょう。

#### のどの乾燥対策アレコレ



### 3 酒・たばこ・薬物の誘惑に負けない

10月23日に薬物乱用防止教室があり、今年度は劇団三十六計様の薬物乱用防止啓発劇を鑑賞し、その後は各学級で喫煙防止について深く考えました。生徒は薬物乱用、喫煙について、身近な問題として捉えることができました。

二十歳未満の飲酒、喫煙や、違法薬物の所持や使用は法律で禁止されています。絶対に手を出してはいけません。誘惑に負けない気持ちが、充実した人生につながります。ぜひ御家庭で話題にしてみてください。(参考:薬物乱用防止教室マニュアル)

