

# 保 健 だ よ り

鹿嶋市立平井中学校 保健室 H. 23. 12. 9 No.7

12月22日は、冬至。太陽が戻って来る日という意味で「一陽来復」ともいいます。物事がよいほうに向かうという意味にも使われる言葉です。

今年、いろいろなことがありました。冬至を境に日照時間が少しずつ長くなるように、よいこと・うれしいことが少しずつ増えていきますように。



## 12月の保健目標

- ・積極的に運動し体力をつけよう。
- ・かぜを予防しよう。



### かぜ・インフルエンザの季節がやってきました



かぜにかからないためには、原因となるウィルスが人から人へとうつるのを防ぐことと自分の体がかぜのウィルスに負けないようにすることが大切です。

### こんな生活をしていると、病気と闘う力が弱まります…

#### ×夜ふかしをする

夜たくさん寝ることで、病気と闘うための力（これを“免疫力”といいます）が高まります。

早寝早起きは病気に打ち勝つ、強い体づくりの基本です。



#### ○早寝早起きをする

#### ×好きなものばかりを食べる。

食事は、体を丈夫にするための栄養分となります。

栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまいます。好き嫌いせず、ごはんを食べよう！



#### ○好き嫌いせず食べる

#### ×ストレスをためる

イライラがたまってくると体の調子も悪くなってしまいます。

運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょう。



#### ○解消法をつくる！

### 冬休み、いろいろな誘惑に負けないで！

「危ないことには近寄らないのが一番安全」です。クリスマス、お正月…など、イベントの多いこの時期、みなさんのまわりにも「危ない」ものがいっぱいあります。

「クリスマスだから」「お正月ぐらい」とお酒やタバコをすすめられることがあるかもしれませんが、「やせられるよ」「楽しくなれるよ」とすすめられたものが、実は薬物かもしれません。あなた自身が「あやしい」「危ない」と思うものには、近寄らない方がよいのです。「危ない」と感じる直感も大切に。



### 自分を見失うな

万引き、夜遊び、タバコ、お酒、薬物、援助交際…誘って、誘われて、流されて、手を出すほど自分の進むべき道がわからなくなります…

