



Health News

2025年12月23日
東陽中学校
保健だより No.10

12月の保健目標

自他の健康を考えよう

2学期も残りわずかになり、あと少しで冬休みに入ります。冬休みは、クリスマス、大晦日、お正月などがあり、生活リズムが乱れやすくなります。自分で自分の生活リズムを意識して、健康で元気な冬休みを過ごしてください。



保健室からのお知らせ

冬休み中に 治療をしましょう

むし歯の治療や歯肉・歯石などの受診が終わっていない人に、通知表渡しの時に再度「治療勧告書」を配付します。今回の用紙の色はピンクの紙(レッドカード)です。この用紙をもらった人は、すぐに受診しましょう。

インフルエンザ警報継続中 感染症予防のポイント

ポイント1 ウィルスを寄せ付けない

換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流す、マスクをつける



ポイント2 免疫力を高める

食事、睡眠、運動で免疫力を高めよう

ポイント3 うつらない・うつさない

人混みを避ける、咳エチケットなど



食べすぎ 飲みすぎ



ダラダラ しすぎ

〇〇すぎに注意して、生活リズムを乱さないようにしましょう。

ピピーツ! 冬休み 〇〇すぎに注意



見すぎ やりすぎ

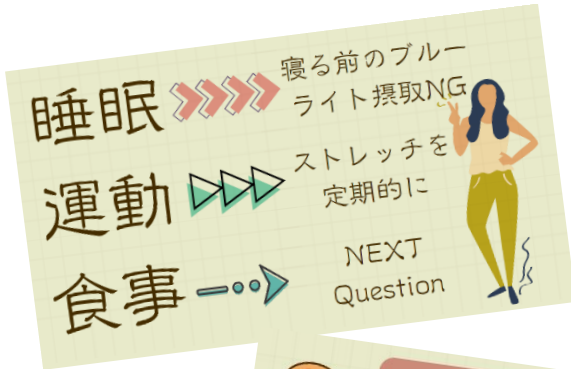


はめ はすしすぎ

3学期に元気な様子の皆さんと会えることを楽しみにしています。

生徒会健康担当発表 **食物クイズ** がありました

12月11日(木)生徒会健康担当が食物クイズをしました。受験で十分なパフォーマンスをするためには、集中力、気力、免疫力の向上が必要です。そのために「睡眠」「運動」「食事」が大切です。今回は「食事」に関するクイズでした。



クイズ正解の上位者にメダルが渡されました。



1日5分!

冬の
体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。