



ほけん だより 12月

仙台市立生出中学校
令和5年12月22日

No.13 冬休み 

●今月の保健目標●

冬を健康にすごそう

今年も残すところあと一週間ほどとなりました。2023年は皆さんにとってどのような一年になりましたか？2023年の健康目標は達成できたでしょうか。明日から待ちに待った冬休みです。今年一年を振り返り、反省をしながら、やり残したことを済ませて気持ちよく新年を迎えましょう。1月に元気に学校で会えるよう、冬休みの間に体と心をゆっくりと休ませてくださいね。

睡眠



眠ることで自律神経のバランスをとっています。寝不足は交感神経の働きすぎてバランスが崩れ、免疫力が下がります。早寝早起きが免疫力アップの基本！

食事



腸内環境を整えることで、免疫力がアップします。バランス良く食べることに加えて、発酵食品や食物繊維の多い食品を意識して食べると良いです。また、水分補給も忘れずに！

免疫力UP↑させよう

運動



運動をすることで、筋肉が発熱し、体温が上がり、血行が良くなります。免疫細胞が活性化し、免疫力がアップします。

入浴



一日の終わりに38℃～40℃くらいのお湯にゆっくり浸かりましょう。体温が上がり、免疫力がアップします。

笑うこと



笑うことで、副交感神経が優位になり、体がリラックスします。ストレス解消にも役立ちますね。

～保護者の皆様へ～

●早めの受診をお願いします●

今年の健康診断の結果、受診が必要なお子様に受診勧告書をお渡ししております。多くの御家庭で受診・治療していただいておりますが、受診がまだの御家庭は、早めに受診されることお勧めいたします。受診勧告書を紛失された場合には、もう一度配付いたしますので、お知らせください。

●スポーツ振興センター書類の提出をお願いします●

学校の管理下でけがをして、診療を受け、給付の対象となる場合に、スポーツ振興センターの書類をお渡ししております。まだ提出していない場合には、早めの提出をお願いいたします。また、書類をもらっていない場合には、担任もしくは養護教諭までお知らせください。

**2023年、保護者の皆様には大変お世話になりました。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。**

冬休み健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 目標を立てよう </div>		健康に過ごすために… 朝は _____ 時に起きる 夜は _____ 時に寝る _____ を頑張る				
		22 冬休み前最終日	23 冬休みスタート			
24 おいしいものの食べ過ぎに注意！ 	25 クリスマス 年内のうちに治療が必要なものがある人は受診しよう	26 テレビやゲームは時間を決めてやろう	27 朝・昼・夜の3食しっかり食べよう 	28 食後は歯磨きを丁寧にしよう	29 自分の部屋の掃除や家の手伝いをしよう 	30 年末年始はおいしいものがいっぱい！暴飲暴食に注意！ 
31 大晦日 家族と一緒に1年間の振り返ってみよう 	1 元日 早起きをして初日の出をみよう 太陽の光を浴びると良いことがいっぱい！	2 おもちは沢山食べたかな？ゆっくりよく噛んで食べよう！ 	3 運動不足解消！体を動かしてみよう	4 冬こそこまめに水分補給をしよう！	5 湯船にゆっくりつかって、リラックスしよう～ 	6 冬休みも残りわずかか学校の日の生活リズムになっているかな？
7 今日の心身の状態はどうか。自分の健康と向き合おう。	8 冬休み最終日 明日に備えて早めに寝よう。心も体も充電はOKかな？	9 学校開始日 学校スタート！友人や先生と冬休みの思い出話をして楽しもう	みなさんにとって素敵な冬休みになりますように… 1月に元気にまた会えるのを楽しみにしています！			