

# ほけんだより：冬休み

いよいよ冬休みが始まります。2週間余りですが、クリスマスや年末年始・お正月などいろいろな行事があります。しっかり計画を立てて、有意義な冬休みにしましょう。



## 規則正しい生活習慣を守りましょう

### 毎日3食バランスの良い食事を摂りましょう

1日3食しっかり食べることは、健康な体づくりはもちろんのこと、感染症の予防にも効果的です。

食欲のない時でも、消化の良いタンパク質(卵・豆腐・魚など)やビタミン(果物・野菜など)、ミネラル(牛乳・海藻など)のバランスの良い食事を心がけましょう。

### 早寝早起きをしましょう

毎日決まった時刻に起きて寝る習慣を付けることで、体内時計が整います。

睡眠がしっかりとれていると元気に過ごせるだけでなく、心が安定します。



### 歯みがきをしましょう

食後は歯みがきをしましょう。歯ブラシは小刻みに動かし、磨き残しのないようにみがいてください。

歯みがきの時には、鏡で歯肉炎のチェックもしてみましょう。

### 暖房器具の使用に注意しましょう

暖房器具を使用するときは設定温度を上げすぎないように注意しましょう。また、冬はとくに乾燥しているので、加湿器を使用するなどして乾燥にも気をつけましょう。換気も常に行い、空気を循環させましょう。

### 情報機器はルールを決めて使いましょう

情報機器(テレビ・スマホ・タブレットPC・ゲーム機など)を長時間使用しないよう、気をつけましょう。

読書や運動など、時間を有効に使えると良いですね。

#### 【視力低下を予防する方法】

☆画面から30cm以上離す。

☆30分画面を見たら、20秒以上遠くを見て目を休める。

☆寝る1時間前には、情報機器の使用をやめる。



なんでダメなの?

## お酒とたばこ



お酒

**脳**や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

**若**いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。



健康に気をつけて過ごし、体も心も元気に2025年を迎えられるようにしましょう!  
今年もお世話になりました。よいお年を。