

保健だより 1月



2024年度 No.11
美馬市立 三島中学校

今年もよろしくお祈いします！

あけましておめでとうございます！2025年の干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。みなさんの体も、睡眠をとることで疲れた体と脳を元気にさせ、次の日にまたたくさん活動できるようにしてくれます。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかりと睡眠をとってくださいね。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪

インフルエンザ

流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
自分でできる対策をしましょう！