

ほけんだより 冬休み号

2025年度 No.10

美馬市立 三島中学校

冬に負けずに

新年を

元気に

迎えるコツ!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新年を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えぬ交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

Aさん

直接肌に貼っているよ。服の上からだとなんか温まらなからね

Bさん

熱いと感じたら、すぐに外したよ

Cさん

温かくてよく眠れるよ

こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44～50℃）のものを長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

けんさ ちりょう い 検査・治療へ行こう

自分の体のことで気になる場所がある人や、「学校の健康診断で手紙をもらったけれどまだ治療ができていない」という人は、冬休みを利用して病院へ行っておきましょう！

冬休み中に治療しましょう

