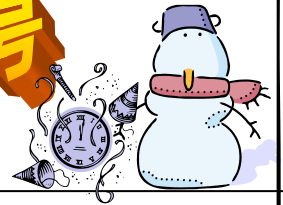


保健だより

冬休み号



冬休みが来るよ♪



12月22日は「冬至」。この日を境に少しずつ日が長くなることから、「一陽来復(いちようらいふく)」とも言います。悪いことばかり続いていたのが、ようやく回復してよい方向に向かう、という意味でも使われる言葉です。

もうすぐ 2018 年も終わります。あなたにとってどんな 1 年でしたか？一陽来復(いちようらいふく)で、新しい年が明るくよい 1 年になりますように…。

おなかの不調を防ごう

寒いときや、クリスマス・お正月でごちそうを食べすぎたときに、おなかの調子が悪くなってしまうことはありませんか。おなかの不調は、おなかを温めると楽になることも多いようです。手の温かさが気持ちいいと感じるときは、以下の方法を試してみましょう。

- ①衣服を調節
 - ②40℃ぐらいのお風呂にじっくり浸かって温まる
 - ③温熱シートなどで温める
 - ④温かい飲み物や鍋物などで、からだの内側からも温める
- からだの外側からも内側からも温めて、血めぐりがよくなると、おなかの不調もおきにくくなりますね。



一石二鳥！

年末の風物詩の1つ「大掃除」。今年 1 年であちこちにたまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいものですね。でも、それだけで終わらせてはもったいないと思いませんか？年末にかけては生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣である運動……。つまり「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、いつもよりちょっと気合いを入れて大掃除に取り組んでみてはどうでしょうか。大掃除と運動の“一石二鳥”、ぜひ実行してみてくださいね。そうそう、**心の掃除**もお忘れなく！



冬休みに再チャレンジ！

春に受けた健康診断で、むし歯の治療やくわしい検査が必要だといわれているけれど、普段は部活や塾で忙しくて、ついそのままになっているあなた。夏休みに治療に行けなかったキミ。冬休みは、再チャレンジのチャンスです。

特に、休み明けに入試を控えている 3 年生の皆さんはぜひ、このチャンスに治療を済ませておきましょう。もし、入試直前にむし歯が痛み出したら・・・？**健康という土台があってこそ、実力が十分に発揮できるのです！**休み明け、治療完了の報告を待っていますね。

「ちょっとぐらいなら」「1 回だけ」
甘い言葉に乗らない、「NO！」と断る強い意志を持ちましょう。

スマホやPCを触る機会が増えます。1 回のワンクリックが、もしかしたらとんでもない悪の道につながってしまうかもしれません。慎重に、かつ冷静に使用しましょう。興味がわいても一呼吸おける余裕をもちましょう。



傷つかない 冬休み 傷つけない

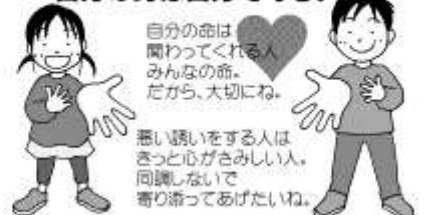
つぶやき

2018 年はどんな 1 年でしたか？今年の世相を表す漢字が 12 日に発表になりました。「災」でしたね。残念ながらマイナスイメージの文字。皆さんの今年を現す漢字一字は何でしたか？私は「変」です。4 月、この弥富中に転勤となり生活が大きく変化しました。また、父が他界し、生活にも精神的にも大きな変化がありました。ぜひ 2019 年はポジティブな漢字で表現できるキラキラした 1 年にしたいと思います。もちろん世の中全体も明るい年になってほしいと願うばかりです。「輝」「幸」「喜」「楽」「愛」「恋」「優」「夢」等、こんな漢字で表現できる 2019 年になりますように、(๑)]

妊婦・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



「自分の身は自分で守る」、その通りですね。特に交通事故には気を付けて。あと夜間の外出もNG！犯罪に巻き込まれる危険が。つつい年末年始だからと気が緩む時期。外出は控えめにね。