

# ほけんだより

冬休み号



令和5年度冬休み号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP  
随時更新中!

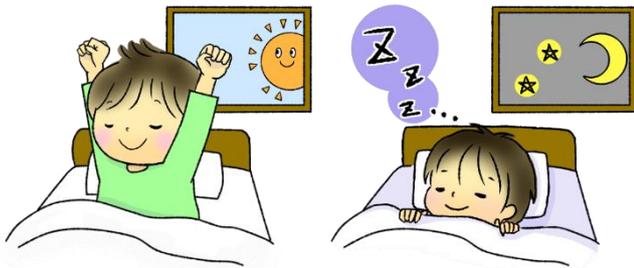


長かった2学期も終わり、いよいよ冬休みです。冬休みには楽しいイベントがたくさんありますね！季節の行事を楽しみながらも、やるべきことはしっかりと計画的に行うようにしましょう。今年やり残したことがないように、すっきりさせて新年を迎えたいですね。



## 冬休み、〇〇チャンス！

### 生活リズムを整えるチャンス！



普段は学校があって、部活や習い事をしたり、宿題をしたりと忙しい中学生。冬休みはゆとりのある生活を心がけ、生活リズムを整えられるようにしましょう。

### 食生活を見直すチャンス！



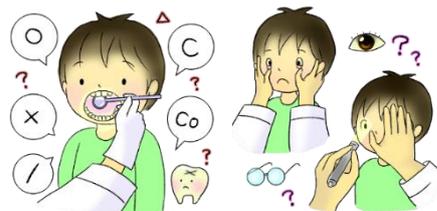
クリスマスやお正月、楽しいイベントがたくさんある冬休み。暴飲暴食には気を付けてください！「食べすぎたな…」と思った日には、翌日の食事で調整を！

### 運動するチャンス！



寒くて部屋にこもりきり…、なんてことはやめてください！1日10分だけでもいいので、外に出て太陽の光を浴びるようにしましょう。外を散歩するだけでもいいですよ。

### 受診のチャンス！



受診のお願いを再度配付しています。冬休み中の受診をお願いします。

▼現在の受診率

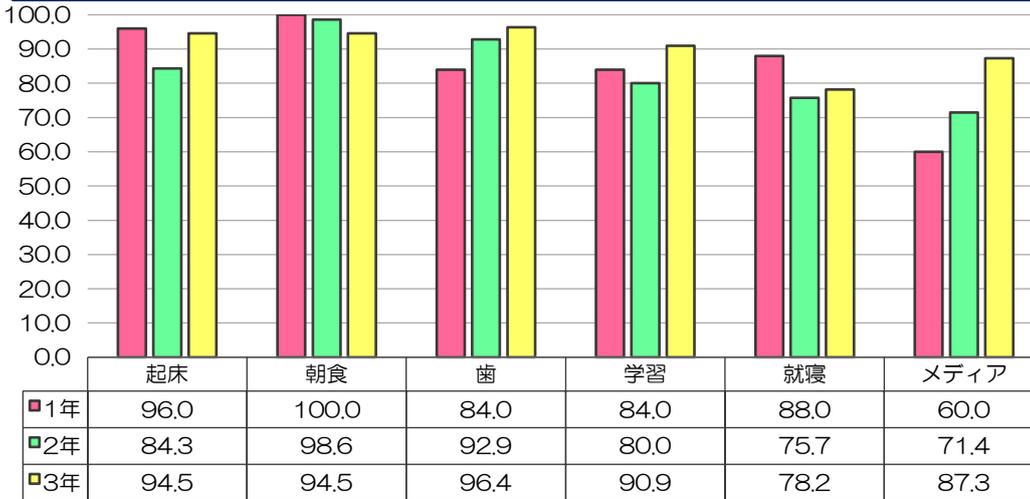
	3年生	2年生	1年生
歯科	80%	0%	50%
眼科	100%	87.5%	33.3%

## 冬休みも実施します！ヘルシープロジェクト

イベントの多い冬休みですが、生活リズムをくずさないようにしてください！特に3年生は大切な時期です。冬休みにかぜをひいて何もできなかった！ということのないように、生活リズムを整えて健康に過ごしてほしいと思います。そのためにも、毎日ヘルシープロジェクトの項目を意識して過ごすようにしてください。重点項目は自分で決めて取り組んでみてください。提出は、1月9日始業式の日です。



# ヘルシープロジェクト集計結果 12月分



ヘルシープロジェクトの項目

- 起床: 決めた時刻までに自分で起きた
- 朝食: 朝ご飯を食べた
- 歯: 食後に歯磨きをした
- 学習: 自分が決めた時間学習を行った
- 就寝: 決めた時刻までに寝た
- メディア: 就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

☆12月の Perfect 者☆

3年: 隼斗さん、絢菜さん  
 2年: 采奈さん、侑来さん、  
 隆翔さん  
 1年: 明日香さん、楓夏さん

今月の重点項目は、「朝、決めた時刻までに自分で起きる」でした。寒くなってきたからか、朝起きるのが遅くなっている人がいるみたいです。寒くて起きられないときには、布団の中でストレッチをすると体が温まり、スッキリと起きることができます。また、起きる時間に合わせて部屋を温めておくのも効果的です。可能な人は暖房のタイマーをセットしておくといいですね！ぜひ試してみてください。

## 冬こそ注意！食中毒

最近、食中毒に関するニュースが増えています。夏に多いと思われがちな食中毒ですが、実は冬の方が発生件数が多いことを知っていましたか？家庭での食中毒は防げることが多いです。食中毒に気を付けて、楽しい食事にしたいですね。

## 食中毒を防ぐ6つのポイント

**point 1 食品の購入**

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒
- 香り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ
- 作業前に手を洗う

**point 5 食事**

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)