

# ほけんだより

冬休み ver.

令和4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!



冬休み号のほけんだよりを書きながら、もう今年も終わりか…と、毎年思います。今年もあっという間の1年間でした。2022年が始まる時に、今年の目標を決めた覚えはあるのですが、どんな目標だったのかすっかり忘れてしまっています。目標を立てるだけで満足していたのでしょうか…(;´・ω・)

さて、いよいよ冬休みです！何をして過ごしますか？楽しむことはもちろんですが、感染症予防を徹底して、元気に過ごせるようにしましょう♪



## 2022年が終わります。

やろうとは思っているんだけど～

追い込まれない  
とやる気出ない  
タイプで～



気分のらないと  
やる気起きなくて

何かやり残している人いませんか？

「やる気」は待っていても  
起きません。

ぼちり。

どうやら

やる気スイッチは  
自分で入れるもの

のようです。



脳科学者 池谷裕二氏によると

「体は脳の支配下にあると思われがちだけど  
本当は逆で、体が主導権をにぎっている」

楽しいから笑う



笑うから楽しい

のではなく

やる気が出るからやる



やるからやる気が出る

のではなく

・・・とのことです。



脳のスイッチを  
入れるのは  
体(カラダ)

まず体を動かさない限り  
やる気スイッチは入らないって!!

例

勉強なら

まず教科書  
ノートを開く、書く



掃除なら

ゴミをすててみる

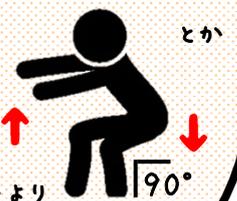
近くを拭いてみる



筋トレなら

自体重でスクワット3回

正しい姿勢



つま先より  
ヒザは前に出ない



# 冬休みも規則正しい生活を！

冬休み、楽しそうなイベントがたくさんありますね。イベントには、おいしい食べ物がつきものですよ！しかし、食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。食べすぎ、飲みすぎは肥満やむし歯の原因にもなります。食生活を崩さないようにしましょう。

また、休みだからと、ダラダラしすぎたり、夜更かししたり、朝寝坊したりしていると、生活習慣が乱れていきます。学校が始まったときにきつくならないよう、冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。



食べすぎ 飲みすぎ



ダラダラしすぎ



見すぎ やりすぎ



はめ はすしすぎ

## 受診

よろしくお願ひしまあーすっ!!



映画『サマーウォーズ』より

長期休みといえば！！そう！受診のチャンス💎

年末年始は休みになる病院もあるかと思いますので、早めの受診をお願いいたします。

対象者には、眼科受診のお願いを10月に、歯科受診のお願いを11月にそれぞれ配布しています。受診が済みましたら、学校へお知らせください。また、受診がすでに済んでいる場合もお知らせください。

## 【学年別眼科・歯科受診率】

### 1年生

眼科・・・42.9%

歯科・・・33.3%

### 2年生



眼科・・・100%

歯科・・・0%

### 3年生

眼科・・・75.0%

歯科・・・37.5%

## 【学校全体受診率】

眼科受診率・・・66.7% 歯科受診率・・・33.3%

## 覚えて防ごう

## 感染症予防の3原則

### ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。