

早寝 早起きの習慣を守ろう



明日からいよいよ冬休みが始まります。そして今年も残すところわずかとなりました。どんな 1 年だったでしょうか。心と体の健康は日々の生活リズムの積み重ねにあります。また、家族団らんで過ごす時間も心の栄養になります。冬休み中も規則正しい生活をキープして、また、病気やけがに気をつけて、2週間後、元気に 3 学期を迎えられるようにしましょう。

今年の ふ り か え り

今年 1 年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | 休むようにしている |
| | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ



動画や SNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

冬休み中も

歯みがき

忘れずに！

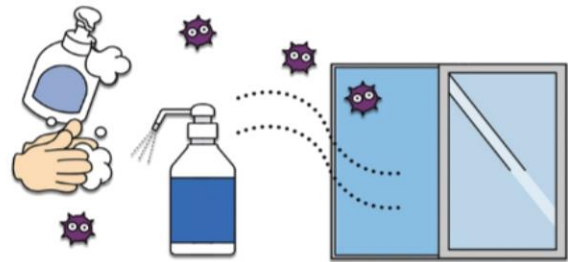
11 月も歯みがきタイムを実施しました。3年生は実施後もクラスで一斉歯みがきタイムをしています。良い習慣は継続を



話し合えますか？



手洗い・換気の徹底



ココロとカラダ 自分で守る！

自分の命だけ、自分だけの命じゃない。
関わってきた人みんなに守られてきた、みんなの命。



まきこまれないでね！



2年生 「薬物乱用防止教室」を実施しました

11月17日 2年生 「薬物依存症の怖さ」

講師：学校薬剤師 港町調剤薬局 寺元 栄一 先生 以下、主な内容

- ・たばこの煙の健康への影響（新たな情報：なんと吸った後45分間はその人の口から副流煙と同じ成分が出続けているそうですよ・・・）
 - ・喫煙と飲酒は薬物への入り口（ゲートウェイドラッグ）
 - ・乱用・依存・中毒の区別（医薬品のオーバードーズについて）
 - ・目的用法容量を守らない薬物の使用は1度でも薬物乱用！
 - ・大麻の加工品に注意！（グミやチョコレート、クッキーなど）
 - ・大麻の所持・使用・譲渡・栽培は法律違反（1～10年以下の拘禁刑、または300～500万円以下の罰金、もしくはその両方）
- ★薬物乱用防止啓発標語を募集しました。優秀作品は天草市内のライオンズクラブ塔に掲載され、式典にて表彰があります。



その誘い
しっかり、きっぱり
断ろう！



中学校卒業後も、社会のルールを守りながら、薬物に手を出すことのない健康で充実した人生を送ってほしいと願っています。