

ほけんだより

2025年12月24日

本渡中学校 保健室

文責 吉田

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。

- 早寝早起きを心がけている
- 朝ごはんを食べている
- 夜はぐっすり眠れている
- 歯や口の健康で気にならることはない
(治療を済ませた)

- 適度な運動をしている
- 自分なりのリラックス法がある
- 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- 規則正しい生活をしている

の数が多いほど、健康的な生活を送っています。来年も、皆さんのこ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

食べ過ぎ

運動不足

スマホの見過ぎ



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

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！

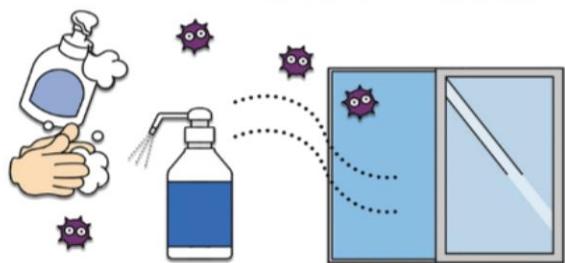
11月も歯みがきタイムを実施しました。3年生は実施後もクラスで一斉歯みがきタイムをしています。良い習慣は継続を



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！

自分の命だけど、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!

N



お酒



O

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。