

# すまいる 冬休み号



令和6年12月23日(月)

和水町立菊水中学校

✿ 保健室 ✿

いよいよ冬休みですね。今年の思い出を振り返りながら、健康管理には気を付けて、楽しい冬休みを過ごしましょう。年明けにまたみなさんと会えることを楽しみにしています！



## 冬休みを元気に過ごすために



約2週間程度の冬休みに入ります。感染症やケガなどに十分注意して、充実した日々を過ごしてください。また、自分で考えた健康目標が守れるように、意識して生活をしましょう。



### ☆質の良い睡眠をとろう☆

中学生のみなさんは、できれば8時間は寝てほしいです。平日も休日も同じ時刻に起床・就寝しましょう。

🌸 睡眠の質をよくするための工夫 🌸

- ①寝る1時間前からメディアに触れない
- ②寝室にスマホを持っていかない



### ☆スマホのルールを守ろう☆

スマホやゲームなどを使用することは、悪いことではありません。菊水中のルール、家庭のルールを守って正しく使いましょう。

🌸 菊水中のスマホの使用ルール 🌸

- ①使用時間は、平日2時間、休日4時間
- ②夜11時以降は親に預ける



### ☆しっかり食べよう朝ごはん☆

肉や魚などのたんぱく質、ご飯やパンなどの炭水化物、野菜などのビタミンをバランスよく摂りましょう。

🌸 朝にたんぱく質を摂取するメリット 🌸

- ①昼間の集中力が増す
- ②夜のスムーズな入眠につながる

### ☆健康や命を大切にすごそう☆

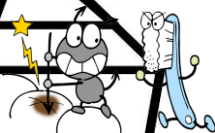
冬休みは人出が増えます。感染症には気を付けましょう。

また、年末年始は交通事故等が多くなる季節です。自分の大事な命を守るために、ケガや事故等には十分に気を付けて過ごしましょう。



### ☆治療に行こう☆

11月の歯科検診でむし歯がある、歯肉に炎症があるなど言われた人は、治療に行きましょう。早めの治療に行くことで、短い期間で治療が済みます。普段、なかなか時間がないという人は、冬休みが治療のチャンスです!!



### ☆大掃除をしよう☆

冬休み中に、家の中の整理整頓をしましょう。不要なものを処分すると、心もすっきりしますよ♪

