





冬休み  

2022.12.23

田浦中 保健室

お家の人と一緒に読みましょう

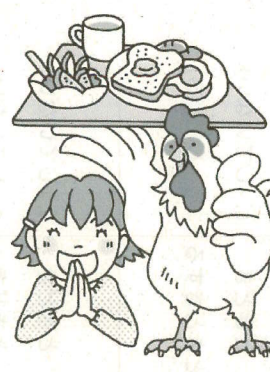
いよいよ明日から冬休みです。大晦日やお正月など楽しいことがたくさんあって楽しみにしている人も多いかもしれません。しかし、冬休み中は生活リズムがくずれやすくなるため、普段の生活をあまり変えずに過ごすことが大切です。新年や3学期がスムーズにスタートできるように心がけて生活しましょう。

## ★寒さに負けず、冬休みを元気に過ごそう★

生活リズムがみだれやすい冬休みを、健康に過ごすためのポイントです。



早寝・早起きをする



朝ご飯を食べる



食べ過ぎに気を付ける

寒いとついつい家の中にこもりがちです。外で体を動かすことで、体がポカポカと温かくなり、運動不足も解消できます。



外で体を動かす



メディアの時間を決める

おもしろいテレビや新しいゲームに触れる機会が多くなります。使用時間などメディアのルールを決めて、過ごしましょう。

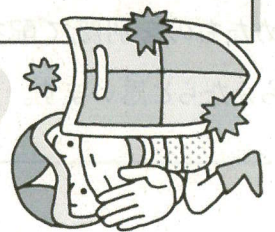
## 保健室からのお知らせ

先日、芦北・津奈木町学校保健会の取り組みとして、小中学校を対象に「**メディアと生活に関するアンケート**」を実施しました。自分の学校だけでなく、同じ地域の子ども達の実態を把握することができました。

冬休みは、普段と比べてメディアと触れ合う機会が多くなりがちです。今回、中学校のアンケート結果をまとめたものを別紙で配布をしていますので、家族みんなで見ていただき、メディアとの付き合い方を考えてもらえたらと思います。



# あなたのウイルス防御力どれくらい??



## 家で

- ① 朝ごはんを食べている
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている
- ⑥ お風呂でゆっくりに湯船につかっている
- ⑦ こまめに換気している
- ⑧ 部屋を加湿している
- ⑨ ストレスがたまってもし上手に解消している
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない



- (a. 毎日 b. とまどき c. 食べていない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. していない b. とまどきする c. している)

## 外で

- ① 体を冷やさないようにしている
- ② 適度に運動している
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている
- ⑥ マスクをつけている
- ⑦ マスクの表面を触っていない
- ⑧ 人混みを選んでいる
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. とまどきする c. よくする)



- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 触っていない b. とまどき触る c. よく触る)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 触っていない b. とまどき触る c. よく触る)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- (a. していない b. とまどきする c. よくする)

## 採点してみよう!



|                      |
|----------------------|
| a...5点 b...3点 c...0点 |
| 合計点 / 100点           |

### 鉄壁の防御力!

81~100点  
素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。



### なかなかの防御力

61~80点  
惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!



### スギだらけの防御力

31~60点  
もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。



### よわよわの防御力

0~30点  
心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

