

# ヘルスケア出口

12月

冬休み号

令和7年12月24日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

## 終業式 ご飯のお友 出動し

私たち『ご飯のお友』は、毎週、放送で健康・食に関するコトをしています。終業式の日には体育館へ出動して保健指導を行いました。

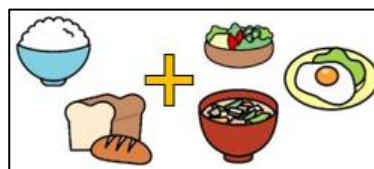
今回のネタは、冬休みに健康に過ごすためのポイントです。友理・友麻・友(とも)は、皆さんにわかりやすく伝えられるように、ユーモアを交え、掛け合いを工夫しました。

#冬休みの健康生活  
ハッシュタグ



### ① 早く寝て・早く起きたら・朝ごはん(おかず付)

朝ごはんは、パンだけでなく、おかずと一緒に食べることで代謝が良くなり、エネルギーが燃えやすい体になります。



### ② 続けよう スクリーンタイム 22時まで

就寝前スマホやゲーム機等の画面を見ると、眠れなくなったり、眠りの質が悪くなったりします。冬休みもスクリーンタイムは「22時まで」を意識しましょう。



### ③ 予防して 手洗い・換気 咳エチケット

石けんを使った丁寧な手洗い、部屋の換気や加湿、場に応じたマスクの着用などを心がけましょう。



### ④ 寒くても 歩いて走って 歩数増し増し

冬休みも、毎日歩数計を携帯し、積極的に体を動かしましょう。ウォーキングやランニングなどの運動だけでなく、家の掃除をして体を動かすのもいいですね。



12/22(月) 放課後のパワーアップタイムの様子

## 確かめて 飲酒は禁止 未成年

果汁や炭酸を含むアルコール飲料には、ジュースに似た容器のものも多いです。  
間違って飲まないように、飲み物を飲む前には表示を確かめましょう。



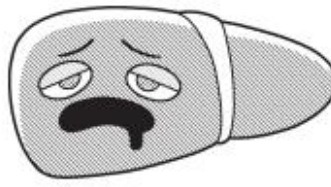
### アルコールが体にあたえる主な害

#### 脳の細ぼうをこわす



アルコールによって細ぼうがこわされ、脳の働きが低下します。

#### 臓器に障害を起こす



かん臓病やがんなどの原因となります。

#### 骨の成長をさまたげる



骨の成長をじゃまして、身長のびが悪くなります。

#### 急性アルコール中毒になる



急性アルコール中毒になる危険性が、大人よりも高くなります。

#### 危険な行動を起こしやすくなる



行動をコントロールできず、事件や事故に巻きこまれやすくなります。

成長期の皆さんがお酒を飲むと、大人に比べて心身に与える害が大きいいです。そのため、法律で20歳未満の飲酒は禁止されています。

## 冬休み うまく休んで リフレッシュ

うま  
馬く  
休もう



#### 深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳の酸素が行き渡り集中力が回復します。

#### ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

#### 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

#### 飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、  
冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう