

ほけんだより12月

令和3年12月号
名古屋市立山田高等学校
保健部

今年も残すところあと一ヶ月となりました。今年も去年に続き、新型コロナウイルス感染症の影響で学校の予定が変更になったり、楽しみにしていた学校行事が延期・中止されたりしましたね。「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉です。来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように☆

寒～い冬を体ぽかぽかで乗り切ろう！



冷え知らずを
めざそう！

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

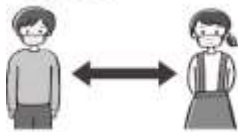
もうすぐ、冬休み



冬休みは、クリスマス・お正月とイベントが続き、生活リズムが乱れて体調を崩したり、お酒・たばこ・SNSなどの危険がより身近になります。自分も相手も守りながら、3学期に元気に登校してくださいね！

冬の健康。守るのは…

距離を保とう



人は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

保健室からのお知らせ

★受診のおすすめを貰った人へ

歯や、眼の治療のおすすめの用紙は

手元にありますか？今年中に受診をして、気持ちよく新しい年を迎えられるようにしましょう！

★学校生活に関連したケガで病院受診をした人へ
保健室に申し出てない人や、スポーツ振興センターの書類を貰ったまま提出していない人は早めに保健室へ来てください。

自分が傷つかない
相手を傷つけない



1本くらいなら...

やめられなくなります

甘くて
ジュースみたい



でもお酒です



おもしろいから

二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい…」では消されません。