

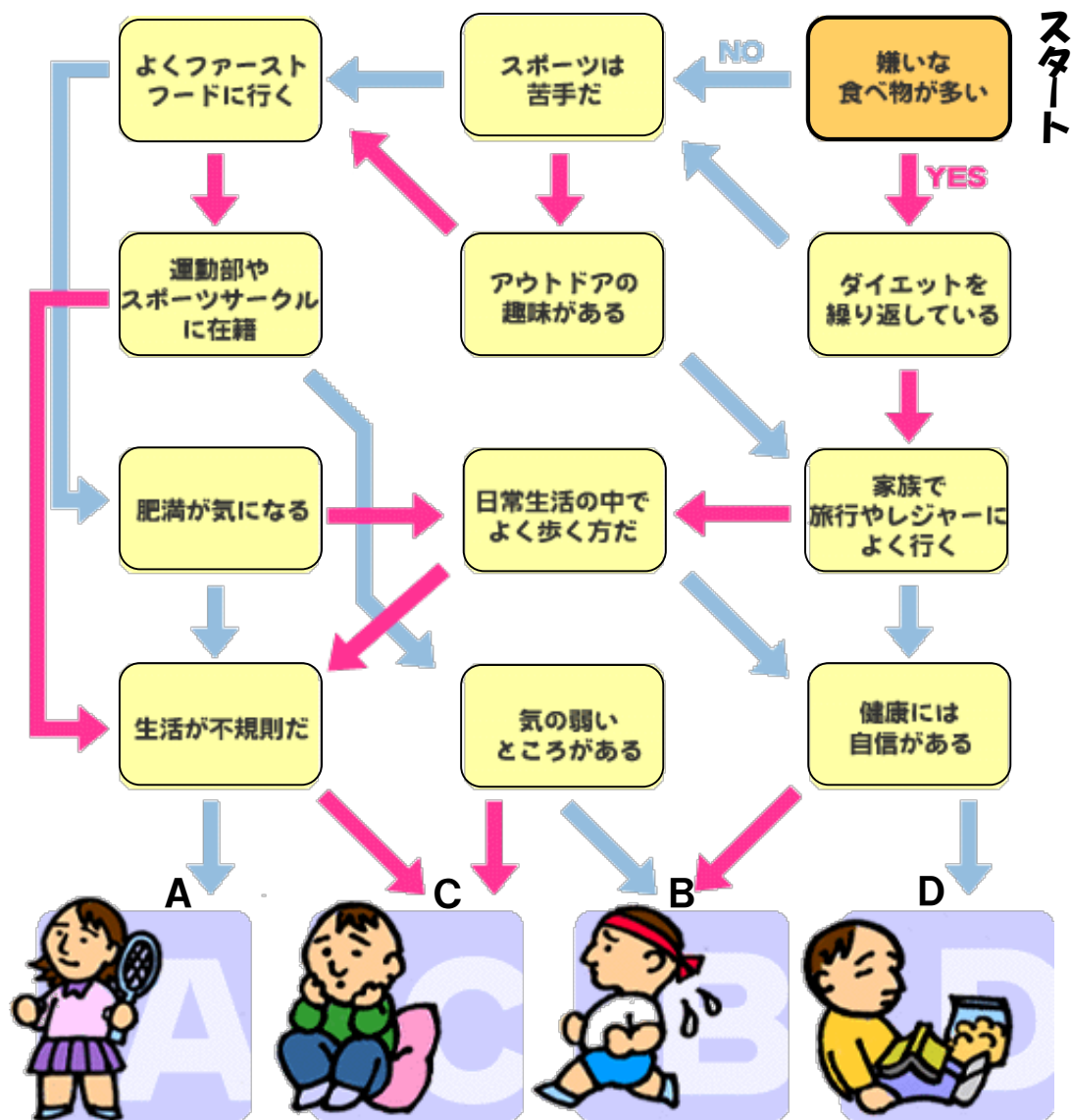


令和4年12月23日  
尾道市立向島中学校  
保健室

2022年も残すところあとわずかになりました。  
今年もコロナとともに過ごした一年でしたが、皆さんにとってどんな年でしたか？  
17日間といつもの冬休みより長い休みになります。感染症対策を引き続きしながら今年頑張ったことやあと一歩だったことを振り返り、新しい年の目標を立て1月10日の始業式には元気に3学期をスタートしましょう。

保健委員長おすすめ！

## 今の生活習慣をチェックしてみよう！



〈結果は裏面にあります〉

### ★冬休み中のお願い★

- 冬休みは外出や人が集まる機会が増える時期です。ウイルスには冬休みはありませんので引き続き「手洗いの徹底・適切なマスク着用・人との距離を保つ・こまめな換気」などの基本的な感染症対策を続けて行い、体調管理をしましょう。
- 冬休みのしおりの最後のページに健康観察カードがあります。毎日必ず体温を測り健康状態などを記入しておきましょう。
- 生徒や同居の家族がコロナウイルス陽性となった時は、電話かコドモンでお知らせください。

### 1月 スクールカウンセラー来校日

5日(木) 9:00~17:00  
12日(木) } 13:00~17:00  
19日(木) }  
26日(木)

話す=離す・放す といえます。  
話すことで自分の中から悩みや心配が離れる・放れることもあります。  
生徒の皆さん、保護者の方で希望がありましたら学校までご連絡ください。

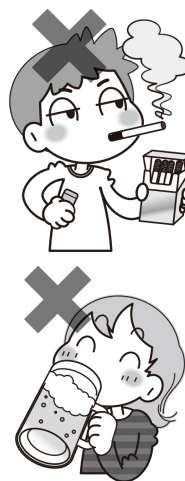
## 食育出前授業 (1年)



12月6日に1年生の家庭科で、向東小学校の栄養教諭秋田安耶先生に出前授業をしていただきました。W杯日本代表選手の、「しっかり食のこについて理解していたらポケモンになれていた。」という言葉を通して、食について理解することの大切さや、地産地消の良さや食のSDGsについても教えていただきました。





冬休みはクリスマスやお正月など、行事食や伝統的な食習慣なども味わってみてください。

## 薬物乱用防止教室 (3年)





12月8日に3年生を対象に、向島ライオンズクラブの方々に薬物乱用防止教室をしていただきました。  
違法な薬物の現在の状況、たばこなどが薬物乱用の入り口になりやすいこと、身近な人から誘われたときの断り方などを教えていただきました。  
未成年の飲酒や喫煙は法律で禁止されているのはなぜでしょうか？もし身近な人から誘われたら、自分ならどうやって断りますか？  
体や心が成長する今の大切な時期に、違法な薬物、たばこ、アルコールは必要ありません。自分で自分の身を守るように考えてみましょう。


## 表面の生活習慣チェックの結果

	あなたの生活習慣は…	アドバイス
 Aになった人は…	とてもバランスのとれた生活習慣のようです。でも一見なにごともない日常にも、不規則な生活になる原因が隠されているかもしれません。健康は失ってみてはじめて、そのありがたさを知るものです。	今まで通りの生活を維持しましょう。体を動かすことが健康にもよいという意識を忘れないようにしましょう。
 Bになった人は…	運動不足のようです。忙しくて運動する暇がないという人は、日常生活の中で、もっとからだを動かす工夫をしましょう。	通学、買い物、料理、掃除、犬の散歩など、からだを動かすことは健康に良いことなのです。今までの意識を変えて、元気いっぱい毎日の毎日を送りましょう。
 Cになった人は…	最近、ストレスを感じる事が多くありませんか？ストレスを受けている状態が長く続くと、身体機能が鈍化し生活習慣病を誘発する原因にもなりかねません。からだを動かして気分転換しましょう。	ストレスには気分転換が必要。ストレスを感じたときは、簡単な体操や散歩でリラックスするように心がけましょう。またからだを動かして健康な生活を送ることがストレスに強くなるコツです。
 Dになった人は…	生活習慣がかなり偏っているようです。今のところ健康に思えても、明日の健康はだれも保証してはくれません。できるところから、少しずつからだを動かすように心がけましょう。	まずは少しでも長く”歩く”ことから始めましょう。偏った生活パターンは急には変わりません。”はじめの1歩”を踏み出すことが必要です。

公益財団法人 兵庫県予防医学協会 ホームページより一部抜粋


**自分で決めよう**


☆ 朝は \_\_\_\_\_ 時に起きる ☆  
 ☆ 夜は \_\_\_\_\_ 時に寝る ☆  
 ☆ \_\_\_\_\_ をがんばる ☆



「冬休みのしおり」もしっかり読んで健康で充実したよい冬休みを!!

