

ほけんだより

2020年12月24日発行

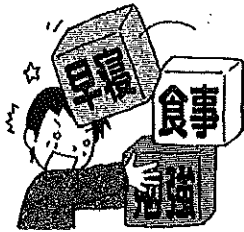
須賀川市立第三中学校保健室
文責 寺島 親子

冬休みを 健康で安全に 過ごすための約束



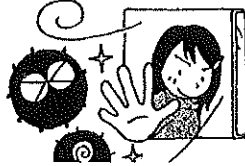
気温も低く空気も乾燥する冬は、インフルエンザが流行る季節ですが、今年は新型コロナウイルス感染防止対策も必要です。冬休みは自由な時間が多いので、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切です。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごしましょう。

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気のみなもとです。

家でも続けよう、手洗い・換気



新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザの予防を忘れないで！

少しずつでも毎日運動を！



からだを動かして気分もリフレッシュ！でも汗の始末はしっかりね。

年末年始、ハメを外さないように



夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられてもNG

冬休みの前に...

今年1年を振り返ろう

あなたの健康通信簿

それぞれの項目を

10点満点で自己採点してみよう！

合計 ___/100点

- | | |
|---|---------|
| 1 毎朝同じ時間に起きることができた | ___/10点 |
| 2 3食しっかり食べた | ___/10点 |
| 3 食後の歯みがきを欠かさなかった | ___/10点 |
| 4 毎日、意識して体を動かした | ___/10点 |
| 5 ストレスを上手に発散することができた | ___/10点 |
| 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った | ___/10点 |
| 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までいねいに行った | ___/10点 |
| 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた
(指摘を受けなかった人は10点) | ___/10点 |
| 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた | ___/10点 |
| 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた | ___/10点 |

80点以上の人



素晴らしい！
継続は力なり。
その調子で冬休

みも元気に過ごそう。

79~50点の人



どこの点数が低
かったかな？
自分のウイーク

ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。

冬休みの間がチャンス！