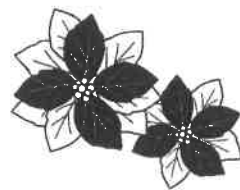


# ほけんだより

冬 休 み 号  
令和4年12月23日  
塩竈市立第二中学校

明日から冬休みです。昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症予防に努めた学校生活でした。冬休み中はお家でゆっくり疲れをとったり、時には適度に体を動かしたりしてリフレッシュして過ごすようにしましょう。そして、今年一年を振り返り、来年はどんな一年にしたいか、新たな目標を見つけてみましょう。冬休み明けにまた元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

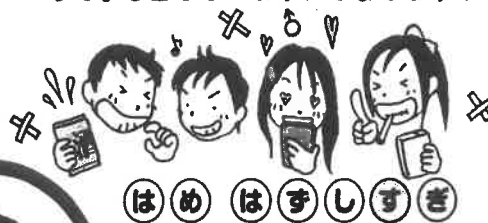


## 冬休みを健康で安全に過ごすために

寒いと布団から出にくくなりますが、生活のリズムを乱さないように過ごしましょう！



お酒・タバコ・SNS…。周りには危険な誘惑がいっぱいです。軽い気持ちで手を出さないようにしましょう！



ピーッ!! 冬やすみ

●●すぎに注意

見すぎ やりすぎ



テレビの見過ぎ。ゲームのやり過ぎ。  
視力の低下や生活リズムのくずれにつながります。時間を決めて遊びましょう！

食べすぎ 飲みすぎ



クリスマスやお正月で、美味しいものを食べることが多くなります。お腹をこわさないように気をつけましょう！

## <自分の体は自分で守る！免疫力アップ!!>

手洗いや消毒をする、人ごみを避ける、換気をするなど、感染症の予防には大切なことがたくさんあります。そして、忘れてはいけない大切なこと、それは、免疫力をアップして強い体をつくることです。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をし、適度な運動をして、免疫力をアップさせておけば、もしも感染症にかかったとしても、症状も軽く、早く回復するはずです。普段からの生活習慣がとても大事です。自分で気を付けてできることは実行し、体づくりを心掛けてほしいと思います。



## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

## 画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢で  
スマホを見ると、  
画面と目の距離が近くなります。  
首や肩のこりなどを引き起こす  
ストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けない  
ようにしましょう。  
30分に1回は  
遠くを見て  
目を休めることも  
大切です。



1日の利用時間や  
使う場所  
(例:リビングのみ)  
などのルールを  
決めて、それを  
守りましょう。



たまには  
全くスマホを  
使わない日をつくり、  
デジタル  
デトックスを!

**\* \* 生徒の皆さんへ \* \***

今年も残すところあとわずかとなりました。振り返ってみてどんな一年だったでしょうか。良いこと、悪いこと、どちらもみなさんにとって次のステップに進むための大切なエネルギーになるはずです。昨日、22日（木）は二十四節気のひとつ「冬至」でした。この日を境に、日（昼）が少しずつ長くなっていくことから、「冬至」は『一陽来復』とも言われ、太陽が戻って新年が来るといふ意味の他に悪いことが続いた後に幸運に向かうという意味も込められているそうです。

冬至が来たら「さあ、これからは良いことがどんどんやって来る。気持ちを切り替えよう。」というきっかけを与えてくれる日でもあります。よいことや嬉しいことが、少しずつでも増えていくといいですね。笑顔と健康で新年を迎えてください。



**\* \* 保護者のみなさまへ \* \* \* \* \***

○早めの受診をお願いします

健康診断終了後、医療機関の受診が必要な生徒には「受診のすすめ」をすでに配付してあります。とくに3年生は休み明けから、進路の関係で忙しくなると思います。治療を済ませて、体調も万全にして受験に臨めると良いと思いますので、早めの受診をお願いします。

○年末年始も引き続き感染予防対策をお願いします

昨年から引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、毎朝の検温チェックやマスクの準備など、保護者の皆様にはたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。子供も大人も疲れがたまっていることと思います。年末年始は、ご家族でゆっくりしながら、引き続き感染予防に留意してお過ごしください。



