

生徒の皆さんへ

冬休みの健康

規則正しい生活を心がけて、
有意義な冬休みにしましょう！

健康で安全な冬休みにするために、下のことをよく確認してください。

特に、感染症の予防、規則正しい生活を心がけましょう。生活リズムを崩さないように、睡眠時間、食事、メディア利用を自己管理してください。

◇感染予防『基本はマスク、マスクを外したらしゃべらない』

年末年始は、人が集まる機会が多くなります。会食での感染を予防するために、飛沫を飛ばさないようにマスク着用を心がけましょう。外出時の着用は言うまでもありません。

◇酒・タバコ・薬物「ダメ。ゼッタイ。」

「今だけ」「一度くらい」「このくらいなら」が大事な自分の心身を傷つけます。心が弱っているときや落ち込んだときの心の隙が狙われます。人とつながることが大切です。ストレスを上手に発散すること、今のことだけでなく将来を考えること、自分だけでなく家族や大切な人のことを考えること。

◇見るものを選ぶ

好きなときに好きなものを見られる環境にある冬休み。誘惑の罠がたくさんあります。破壊的、暴力的、性的な情報の罠にはまらないように、自分の良心で欲求をコントロールしてください。「ちょっとだけ、見てみよう」が危険です。心の健康を害する物は見ないこと。

◇積極的に体を動かそう

寒くなると家の中に閉じこもりがちになります。家の中でもこたつから動かなくなったり、ゲームや動画に夢中になり同じ姿勢を何時間も続けてしまったりします。大掃除や家の手伝い、散歩やストレッチなどこまめに体を動かすようにしましょう。

◇基本はリズムある生活

毎日、同じくらいの時間に寝て、起きて、食べることで規則正しい生活のリズムをつくることができます。明るくなったら太陽の光を浴びて起きて行動する、暗くなったら強い光を浴びない（特に就寝1時間前はゲームやスマホを見ない）、12時前には就寝できるようにすることが大切です。

【イエローカード】

食事の時間が不規則になった

【レッドカード】

食事時間と起床時間の両方が不規則になった

◇乾燥に注意 換気を心がける

暖房を利用すると空気が乾燥します。閉めきった空間では空気が汚れウイルス等が浮遊します。加湿と換気を心がけましょう。

保護者の皆様へ

冬休みの健康と安全について

2学期中は、感染症予防等の健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。

行事や学習、部活動を通して、それぞれに成長しています。今後も「生涯を通じての心身の健康」を目標に取り組んでいきたいと思ひます。引き続きご協力をお願いします。

○ 感染の予防を第一に

県内での感染者数がゼロの日が続いていますが、オミクロン株の感染が心配なところす。年末年始は、行動範囲も広がり、人が集まる機会も多くなります。感染予防の継続をお願いします。『話をするときにはマスクをつける』基本はマスクの着用です。お子様の健康、家族の健康のためにも飛沫を飛ばさない対策をお願いします。

学校では日課にそって手洗いや消毒をしています、ご家庭でもこまめな手洗いを心がけるようにしてください。

○ 見るもの聞くものに気をつけてください

心の健康によくない情報があります。特に性的なもの、破壊的な凶暴なものは、より強い刺激にエスカレートしていき、精神的に悪影響があります。冬休みは、お子さんが見たり聞いたりしている内容について、ふだん以上に気をつけていただければと思います。

○ バランスのよい食事、エネルギーの過剰摂取に注意

年末年始などは、時間の余裕もあり食生活も豊かになります。エネルギーの過剰摂取にならないように注意してください。

脂肪や糖分を取り過ぎたときには、運動で消費できるようにして肥満にならないようにしましょう。



○ 運動と睡眠

中学生になったとしてもお子さんの寝る時間、起きる時間、日中の過ごし方を確認してください。「一日中、部屋でゲームをしていた」ということがないように適度な運動を促してください。一緒にウォーキングやストレッチをしてみてもいいかもしれません。

○ 事故防止

冬休みの開放感による油断や不注意が、命に関わる事故につながる場合があります。特に、火気の事故、交通事故には十分ご注意ください。

○ 家族や親戚のつながりで愛情を実感

家族や親戚で過ごせる時間は愛情を確認して心の栄養を蓄える大事な時間です。おだやかに、ゆったりと「冬休みに家族と〇〇したな」と大人になって振り返ったときに心が温くなる思い出ができますように。

