

ほけんだより

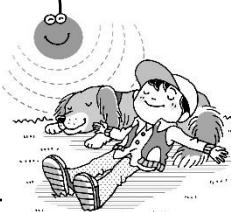


令和 6年 12月
第一中学校 保健室



冬こそ意識して【日光浴】を！！

「寒いから」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？太陽を浴びないと、不足してしまうものがあります。
*カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にするビタミンD *怒りや不安などを抑えて幸せを感じるセロトニン
生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう！！



わかるかな？

寒いとサボりがちなーと
ベスト3

① ん□
② ん□□
③ □□□ん□□□□

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
③ 夏はこまめにしていても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

答え：
①換気 ②運動 ③水分補給

気持ちのいい空気で
集中力もアップ！



冬でも夏と同じくらい大切です！！

師走のし忘れ ありませんか？

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていることはありませんか？

朝ごはん メディア 手洗い 病院受診

時間がなくて食べていい…という人は、30分早く起きてみましょう
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れないで時間を使いましょうか？決めた時間を守りましょう

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう
健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに



身近にある人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか？それは、「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。他の人の人権は簡単に傷つけることができてしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分では冗談で言ったつもりでも、言わされた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつもの冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口を感じることもあります。これらは友だちの人権侵害です。発言・発信する前に、「もし自分が言わされたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

