

# 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せんか？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！！



## 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ないことありませんか？



☐ 朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

☐ メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

☐ 手洗い

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

☐ 病院受診

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

わかるかな？

①   ン

②   ン

③     ン

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 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



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！！



## 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ってしまうものです。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と感ずることもあります。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。



寒いとサボりがちなことベスト3

答え：①換気 ②運動 ③水分補給  
かんと き けんどう づいぶん じふきゅう