

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 24  
2019. 12. 23



## 冬休みも健康で安全に!



早いもので 2019 年、令和元年もそろそろ終わりに近づいてきました。明日から冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの楽しい催し事が盛りだくさんであると同時に、様々な誘惑も多い時期です。また、ダラダラと過ごしてしまい、生活リズムも乱れがちです。次のことに注意しながら、冬休みも健康で安全に過ごしてほしいと思います。そして、新年・新学期を元気に迎えられたいと思います。

|  |   |                                       |
|--|---|---------------------------------------|
| <p>クリスマス・お正月と<br/>おいしいものが多いけれど</p> <h3>食べすぎ注意!!</h3> | <p>テレビも面白いけど</p> <h3>夜更かし注意!!</h3>  | <h3>事故に注意!</h3> <p>車は急に止まれない!</p>     |
| <p>お酒・タバコ...</p> <h3>すすめられても断ろう</h3>                 | <p>家事のお手伝いなど...</p> <h3>すすんで体を動かそう</h3> <p>年越し前に自分の身の<br/>回りもきれいにしようね</p> | <p>普段、忙しくて行けない</p> <h3>検査・治療へ行こう</h3> |

### けがや事故には要注意

- 暗くなる前に帰りましょう

夕方は、交通事故が多いので、気をつけましょう。



暗いところで  
目立つには、「光」  
を味方にしよう

- 歩くときは、ポケットから手を出しましょう

転びそうになったとき、体を守るために大切です。



- ◆白っぽい色のものを身に付ける

- ◆光を反射するものを身に付ける

- 道路の雪や氷に気をつけましょう

危険が予測される場所では遊ばないようにしましょう。



### 風邪かな?と思ったら早めの対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
- 水分補給をして、たんや鼻水を出しやすくする



### 冬休み中も 予防しよう

こんなときはインフルエンザを疑う

- 38℃以上の高熱
- 急激に発症
- 局所の症状（のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど）
- 全身の症状（頭痛・関節痛・筋肉痛など）

