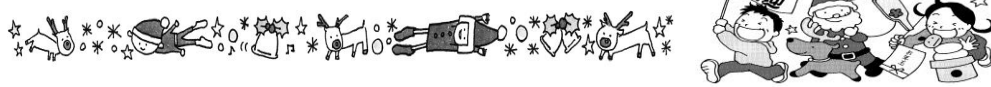




産大中学校高等学校保健室
 いよいよ冬本番！冬休みも始まりますね！クリスマス・お正月とイベントが
 続きます。旅行に行く人もいるかもしれませんね。そんな冬休みを元気に過
 ごすために、しっかり風邪や他の感染症を予防しましょう。そしてよい年を
 迎えて下さいね！



暖かく過ごすための服装の工夫

★下着！

最近では薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発生して
 暖かくなる素材のものを選びましょう。

★上手な重ね着！

インナー（下着）＋ミドル（シャツ、セーターなどの中間着）＋アウタ
 ー（上着）と、服と服の間に“空気の間”を作ると効果バツグン！

★3つの首をガード！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。小物（マフラー、手袋、レ
 ッグウォーマーなど）をうまく活用しましょう！ 他には・・・👉👉

寒い冬に・・・ 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。
 また、朝は、寝ている間に体温が下が
 っているため、より寒く感じます。
 体温を上げるコツを覚えて、元気に過ご
 しましょう！

●体を動かす

体を動かすと血行
 がよくなって新陳
 代謝が高まったり
 汗をかいて汗腺の
 働きが活発になっ
 たりして、体内で
 熱が作られます。



●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタ
 ートさせる体のエネ
 ルギーです。寝てい
 る間に下がった体温
 を上げるもとになり
 ます。



●朝の光を 浴びる

太陽の光を浴びる
 ことで体内時計が
 リセットされ、体温
 を上げるために体
 が活動し始めます。

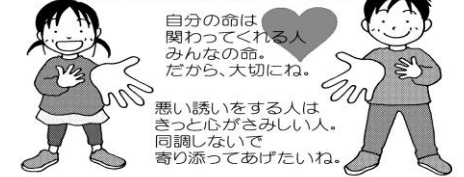


傷つかない 冬休み 傷つけない

にんしん せいがんせんしやう リスク
 妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



冬休みは誘惑がいっぱい！

クリスマスや正月は「無礼講だー！」と気がゆるみがちです。まわりの大人
 も羽を伸ばす時期です。ちょっとくらいなら、とお酒やたばこ・・・すすめ
 られることもあるかもしれませんが、未成年の飲酒、喫煙は法律で禁じられて
 います。自分自身を守るためにも、NOといえる強い意志を持ちましょう！



規則正しい生活をこころがけよう！

寒い時期は温かい布団から起き出すのが辛くなりますね。加えて休みとな
 ると、あと5分、もう5分・・・と朝のスタートがつい遅くなりがちです。
 規則正しい生活は早寝早起きからといわれるように、朝寝坊の習慣がついて
 しまうと1日のスタートがずれるだけでなく、夜更かしの癖がついてしま
 い、生活のリズム全体が乱れます。立て直すのはなかなか大変で、体調も崩
 しやすくなります。年末年始はいつもより遅くまで起きていることもあると
 思いますが、お正月を過ぎてもその生活を続けていると冬休み明けが大変！
 早めに規則正しい生活、早寝早起きに切り替えましょう。

3年生は卒業間近！受験を控えている人もそうじゃない人も、後悔しない
 ように残り少ない学校生活を過ごしてくださいね！