



# ほけん だより 12月

仙台市立生出中学校  
令和5年12月22日

No.13 冬休み 

●今月の保健目標●  
冬を健康にすごそう

今年も残すところあと一週間ほどとなりました。2023年は皆さんにとってどのような一年になりましたか？2023年の健康目標は達成できたでしょうか。明日から待ちに待った冬休みです。今年一年を振り返り、反省をしながら、やり残したことを済ませて気持ちよく新年を迎えましょう。1月に元気に学校で会えるよう、冬休みの間に体と心をゆっくりと休ませてくださいね。

## 睡眠



眠ることで自律神経のバランスをとっています。寝不足は交感神経の働きすぎてバランスが崩れ、免疫力が下がります。早寝早起きが免疫力アップの基本！

## 食事



腸内環境を整えることで、免疫力がアップします。バランス良く食べることに加えて、発酵食品や食物繊維の多い食品を意識して食べると良いです。また、水分補給も忘れずに！

## 免疫力UP↑させよう

## 運動



運動をすることで、筋肉が発熱し、体温が上がり、血行が良くなります。免疫細胞が活性化し、免疫力がアップします。

## 入浴



一日の終わりに38℃～40℃くらいのお湯にゆっくり浸かりましょう。体温が上がり、免疫力がアップします。

## 笑うこと



笑うことで、副交感神経が優位になり、体がリラックスします。ストレス解消にも役立ちますね。

## ～保護者の皆様へ～

### ●早めの受診をお願いします●

今年の健康診断の結果、受診が必要なお子様に受診勧告書をお渡ししております。多くの御家庭で受診・治療していただいておりますが、受診がまだの御家庭は、早めに受診されることお勧めいたします。受診勧告書を紛失された場合には、もう一度配付いたしますので、お知らせください。

### ●スポーツ振興センター書類の提出をお願いします●

学校の管理下でけがをして、診療を受け、給付の対象となる場合に、スポーツ振興センターの書類をお渡ししております。まだ提出していない場合には、早めの提出をお願いいたします。また、書類をもらっていない場合には、担任もしくは養護教諭までお知らせください。

2023年、保護者の皆様には大変お世話になりました。  
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

# 冬休み健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>目標を立てよう</b> </div>		<b>健康に過ごすために…</b> <b>朝は _____ 時に起きる</b> <b>夜は _____ 時に寝る</b>  <b>_____ を頑張る</b>				
		<b>22 冬休み前最終日</b>	<b>23 冬休みスタート</b>			
<b>24</b> おいしいものの食べ過ぎに注意！ 	<b>25 クリスマス</b> 年内のうちに治療が必要なものがある人は受診しよう	<b>26</b> テレビやゲームは時間を決めてやろう	<b>27</b> 朝・昼・夜の3食しっかり食べよう 	<b>28</b> 食後は歯磨きを丁寧にしよう	<b>29</b> 自分の部屋の掃除や家の手伝いをしよう 	<b>30</b> 年末年始はおいしいものがいっぱい！暴飲暴食に注意！ 
<b>31 大晦日</b> 家族と一緒に1年間の振り返ってみよう 	<b>1 元日</b> 早起きをして初日の出をみよう 太陽の光を浴びると良いことがいっぱい！	<b>2</b> おもちは沢山食べたかな？ゆっくりよく噛んで食べよう！ 	<b>3</b> 運動不足解消！体を動かしてみよう	<b>4</b> 冬こそこまめに水分補給をしよう！	<b>5</b> 湯船にゆっくりつかって、リラックスしよう～ 	<b>6</b> 冬休みも残りわずかか学校の日の生活リズムになっているかな？
<b>7</b> 今日の心身の状態はどうか。自分の健康と向き合おう。	<b>8 冬休み最終日</b> 明日に備えて早めに寝よう。心も体も充電はOKかな？	<b>9 学校開始日</b> 学校スタート！友人や先生と冬休みの思い出話をして楽しもう	<b>みなさんにとって素敵な冬休みになりますように…</b> <b>1月に元気にまた会えるのを楽しみにしています！</b>			