

ほけんだより

らぽーと

神郷中学校 保健室

平成27年12月8日 NO. 12



冬休みを 健康で安全に 過ごすための約束



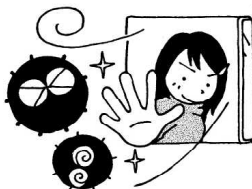
気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね!

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気のみなもとです。

家でも続けよう、手洗い・換気



カゼやインフルエンザの予防を忘れないで

少しずつでも毎日運動を!



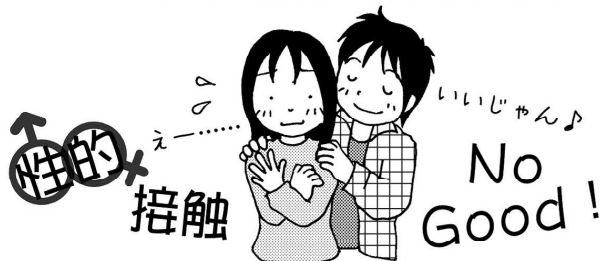
からだを動かして気分もリフレッシュ! でも汗の始末はしっかりね。

年末年始、ハメを外さないように



夜遅くの外出や、飲酒等はすすめられても NG

にんしん せいがんせんしょう リスク
妊娠・性感染症という危険。



SNSでの出会い・書き込みに注意

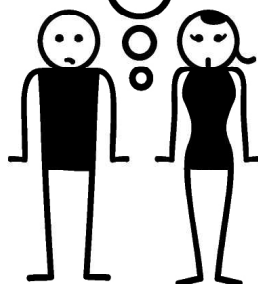


「未成年はどうしてお酒を飲んではいけないのですか?」

脳の発育に影響が
でることがあります



性ホルモンに異常が
起こることがあります



法律で20歳未満の飲酒が
禁止されているからです



早いうちからの飲酒は
依存症になりやすいからです

アルコールを分解する
能力が弱いからです

