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

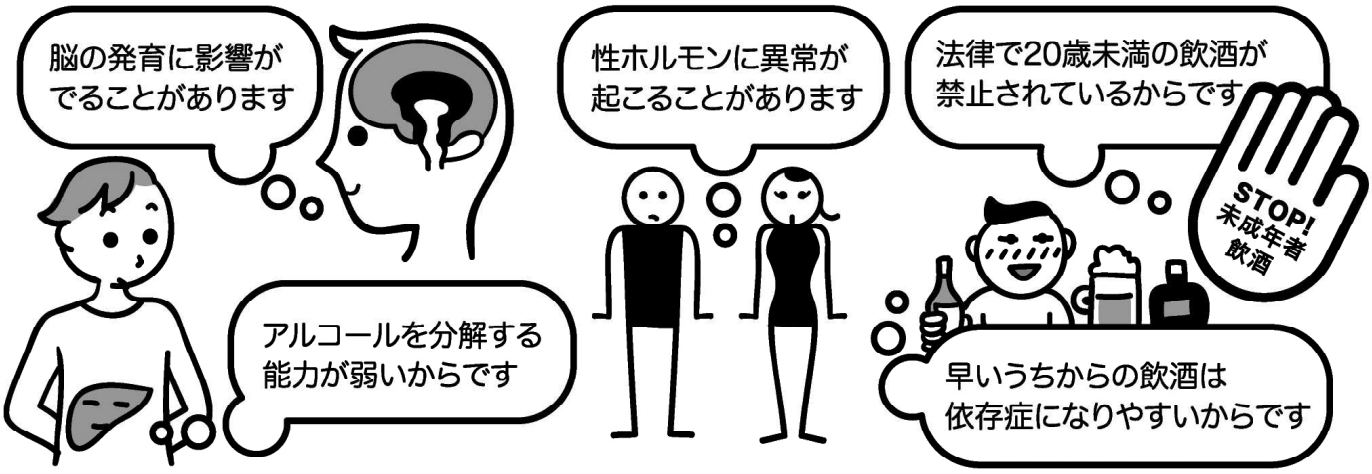
少しずつでも毎日運動を!

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

妊娠(にんしん)・性感染症(せいかんせんしょう)という危険(リスク)。

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?」