ほけんだより 12月

冬休み号

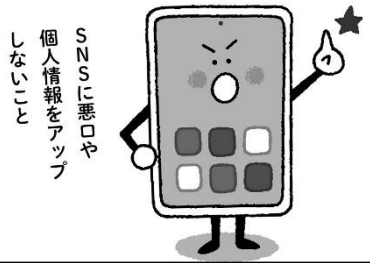
旭中

いらない!! お酒 タバコ

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、友だちやおうちの人とみんなで集まって…楽しみにしている人も多いでしょう。そんなとき「１杯だけ」「１本だけ」と、軽い気持ちでまわりの人からお酒やタバコをすすめられたら、どうしますか？

もちろん、お酒を飲むこともタバコを吸うことも20歳になるまでは法律で禁じられていますし、みなさんのからだにどんな害があるのか、よく知っていることでしょう。危なそうなものでも「ちょっとためしてみたい」「こわがっていると思われたくない」、そんな気持ちがわいてくることもあるかもしれません。でも、たとえ仲のいい友だちや親しい大人からすすめられたとしても、勇気をもって「いらない！」とはっきり断ってほしいと思います。

ネットリテラシーを身につけよう



SNSのトラブルは、軽い気持ちで入力した言葉で起こります。自分の個人情報や他人の事をアップしないことです。
特に他人の事は、良い事も悪い事も、写真のアップもやめましょう。

まだまだ必要！感染予防！

手洗いポイント　①爪　②指の間　③手の甲　④手首

冬休み前にもう一度、歯の治療が終わってない人には通知を出します。

今年の治療は今年のうちに・・・・

１２月に入り、今年もあとわずかです。３年生は、受験の準備で頭がいっぱいの人もいるでしょう。

大事な試験や、面接を控えている人も多いかと思います。むし歯がある人は、休みを利用して治療に行きましょう。宇都宮市では、中学生は医療費がかかりません。保護者の方と相談して、早めに治療に行きましょう。

治療が終わった人は、「歯科検診結果のお知らせ」に治療結果を歯科医師に記入してもらい学校へ提出してください。

３年生！受験がんばれ！！

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう

空気の入れ換え
（新鮮な酸素を送る）

よくかんでバランスよく
（栄養と刺激）

十分な睡眠
（脳も休ませる）

ストレス発散
（ストレスをためない）

脳をだましてスイッチON！

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをＯＮにしましょう！　自分の好きな方法でスイッチＯＮしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。

自分のやる気スイッチを見つけよう

①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣

寝る２～３時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる

寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする

昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく