

# ほけんだより

冬休み号



令和3年冬休み号  
宇都宮市立上河内中学校

もうすぐ冬休みですね。

3年生は私立高校の受験に向けて、猛勉強をすることでしょう。ただ、夜遅くまで起きていて体調を崩してしまったりは元も子もありません。テストは午前中から始まります。学校生活と同じような生活習慣で過ごすことをお勧めします。応援しています！！

1・2年生も規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしてください。



## 冬休みに気をつけてほしいこと



タバコを吸わない



お酒を飲まない



SNSで知り合った人に会わない



食べすぎに注意する



冬休みは  
治療の  
チャンス



むし歯がある人の内、**54.8%**の人が治療をしました。

また、裸眼または矯正視力がB以下だった人の内、**63.7%**が眼科を受診しました。

未受診の人は**冬休みがチャンス**です。思い切って歯科に予約をしましょう。どんな行動も、初めの一步が肝心です。眼科は予約なしでも受診できます。

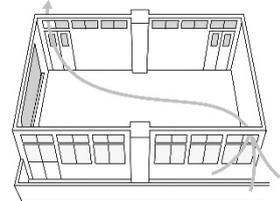
自分の身体を大切にしてください。

## まだまだ続けよう！ 感染症予防対策

こまめな手洗い



換気の徹底



マスクの着用



新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行も心配です。しっかり予防しましょう。

# 上河内中学校姿勢の日



寒い日が続きます。気温が低いと血管が縮み、血行が悪くなって酸素や栄養の循環が滞ります。すると老廃物がたまり、筋肉が硬くなります。そのため体に負担がかかり、関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなります。

冷えて固まった体をほぐすには、体操やストレッチがお勧めです。少しずつでも毎日やると効果があります。それから姿勢を正しくすることも大切です。ときどきチェックしてみましょう。



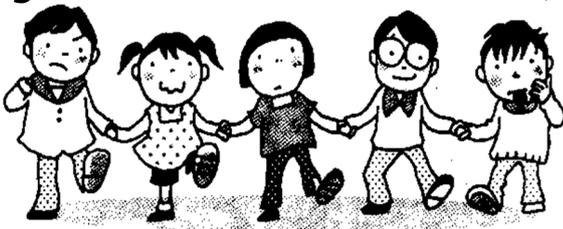
第4回姿勢の日では、「食事マナーアップ週間」について啓発しました。  
担当1-2・健康委員長



第5回姿勢の日では、「目の体操」を紹介しました。目が疲れたときはやってみてください。  
担当1-1



## こころとからだのけんこうコーナー



冬になると…

- ・なんだかゆううつ
- ・眠気が強い、眠りすぎる
- ・食べ過ぎる
- ・炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな症状はありませんか？

## ウィンター・ブルーにご注意を！

それは「ウィンター・ブルー（冬季うつ）」かもしれません。

原因は不明ですが、光を浴びる時間の長さが関係しているといわれています。

日光に当たると精神を安定させる働きを持つセロトニン（幸せホルモン）が分泌されますが、冬は日照時間が短くなるため分泌量が減ってしまいます。それから、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌にも影響を及ぼし、睡眠のリズムが不規則になります。こうしたことから、無気力や不安定な気持ちになりやすくなると考えられています。

身近にできる対策は、日光を浴びたり、ジョギングなどの運動をしたり、規則正しい生活をしたことです。冬休み中は、午前中に羽黒山をゆっくり眺めながら、日光をたっぷり浴びて散歩をしてみてもはどうでしょうか。

ただし症状が重い場合は、無理せず医療機関を受診しましょう。

24時間子供SOSダイヤル(通話無料)



0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

一人で苦しまず、相談してくださいね。

