

# ほげんだより 冬休み

令和4年12月23日

陽南中学校

保健室

## 冬休みの保健目標 規則正しい生活を！

よいお年を  
お迎えください！

明日からいよいよ冬休みですね。そして、もうすぐ2022年が終わろうとしています。冬休みに入ると、いろいろな楽しいことがたくさんあると思います。イベントが続くこの時期は、生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活ができるよう心掛け、来年も元気に登校してきてください。



### 2022年を振り返ってみよう！

### あなたの健康通信簿

合計

\_\_\_\_/100点

1

毎日同じ時間に起きることができた \_\_\_\_/10点

2

3食しっかり食べた \_\_\_\_/10点

3

食後の歯みがきを欠かさなかった \_\_\_\_/10点

4

毎日、意識して体を動かした \_\_\_\_/10点

5

ストレスを上手に発散することができた \_\_\_\_/10点

6

テレビやゲームの時間はルールを決め、守った \_\_\_\_/10点

7

手洗いは指の間や爪・手首まで洗いに行ったら \_\_\_\_/10点

8

健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた \_\_\_\_/10点

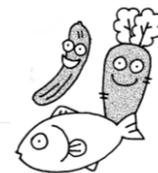
(指摘を受けなかった人は10点)

9

疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた \_\_\_\_/10点

10

栄養バランスやカロリーに気を付けて食事をとった \_\_\_\_/10点



#### 80点以上の人



素晴らしい！  
継続は力なり。その調子で冬休みも元気に過ごそう！

#### 79~50点の人



どこの点数が低かったかな？自分のウィークポイントを分析してみよう！

#### 49点以下の人



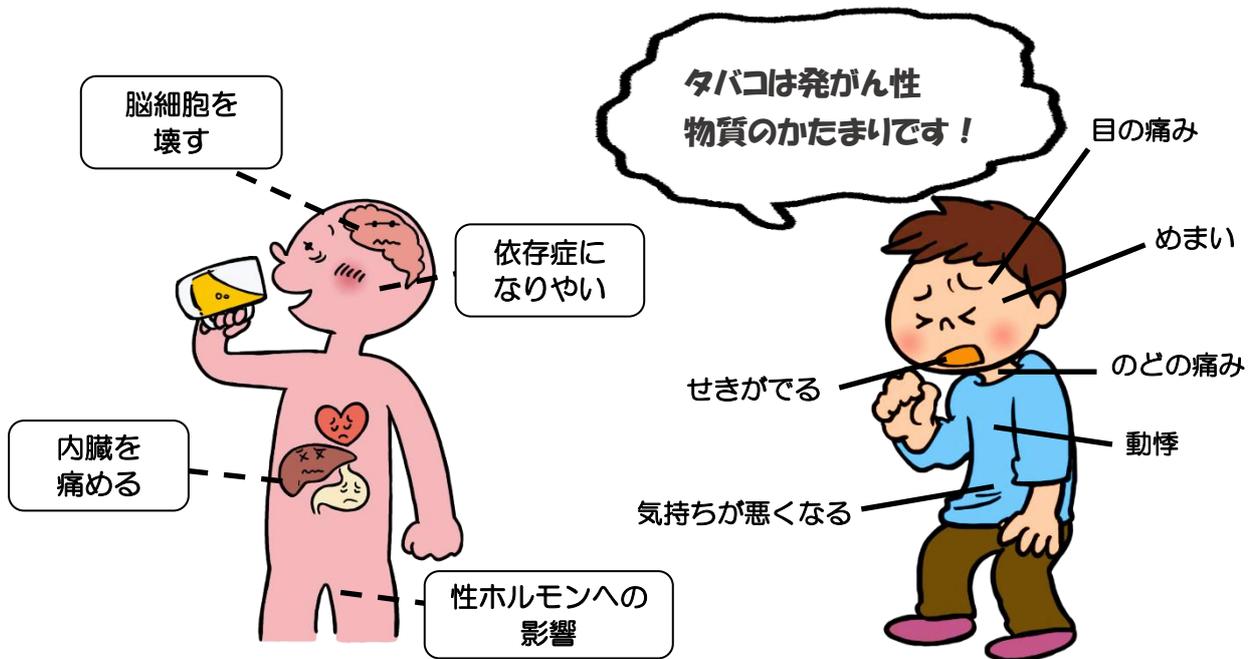
とにかく今日できることからチャレンジ！冬休みが改善のチャンス！



# 誘惑に負けないで



未成年者が飲酒・喫煙をしてはいけないということは、皆さんご存じだと思います。法律でも禁止されていますが、それは、成長期のみなさんの心身にとっても大きな影響があるからです。年末年始は、お酒やたばこが身近に出てくるかもしれません。もし、勧められることがあっても「NO!」とはっきり伝えることが大切です。自分の健康を守るため、勇気を持って断りましょう。



◆アルコールが未成年の体へ与える害

◆すぐに現れるタバコの害

## 薬物乱用防止教室が行われました



12月21日(水)全生徒を対象に、劇団三十六計の皆さんをお迎えし、薬物乱用防止劇「すばらしい明日のために・・・違法薬物『買わない』『使わない』『かかわらない』」の劇を鑑賞しました。

劇を通して、薬物乱用の現状や薬物の恐ろしさを知り、「自分自身を大切に作る心」や「薬物を断る強い意思」を身に付けることが大切であることを学びました。

### 【生徒の感想 (一部抜粋)】

- 私は、友達や目上の人からの誘いを断れないタイプなので、誘われたときに断れないと思いました。もしもの時のために、断る練習をしようと思いました。
- 授業などの文面や口頭での説明よりもリアルに感じられて、薬物の身近さや恐ろしさがよく伝わってきました。薬物を勧められてもしっかり断ろうと思った。
- 親や友達にも迷惑をかけたり、自分自身の将来もダメにし、怖いと思いました。誘われそうな場所にはいかないことも大切だと思った。



実際にあった事例をもとに、作成されています。



1・3年生は、教室で鑑賞しました。



2年生は、体育館で鑑賞しました。