



野木町立野木中学校  
令和6年12月6日(金)

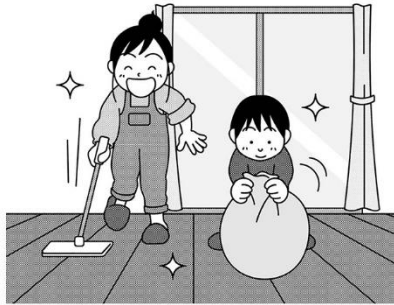
いよいよ今年も残り1か月になりましたね。この一年を振り返ると色々な出来事があったと思います。みなさんにとって、今年はどうな年だったでしょうか。ゆっくりと、この1年間を振り返ってみるのもいいですね。この一年で得たことを大切に、2025年も気持ちよく迎えらるるようしましょう。



## 冬休みを健康に過ごすために

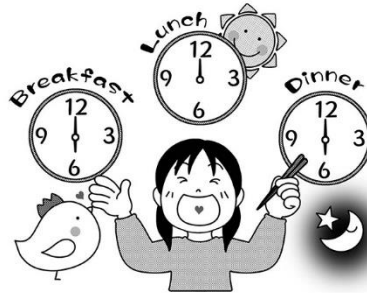


### カラダを動かす



身体を動かすと気持ちもリフレッシュします

### 3食しっかり食べる



朝食を抜いたり、お菓子を食べすぎたりしないようにしましょう

### 夜にしっかり寝る!



規則正しい生活習慣が元気の秘訣です

## 朝食で1日をスッキリ始めよう!



### ☀️ 朝食の効果とは? .....

「朝ごはん、食べてきた?」「何も食べていません」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎ 脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎ 体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎ 腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働くことができません。パンやバナナなど、すぐに食べられるものを用意して、何も食べずに学校に来る習慣をできるところから改善していきましょう。



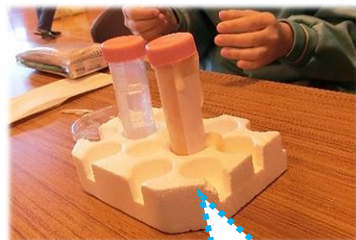
## 2年生「薬の正しい使い方」出張教室を行いました

11月19日(火)に、2年生を対象に「薬の正しい使い方」出張教室が行われました。

杏林製薬株式会社 亀田様から、実験を交えながら薬の服薬の仕方や薬の効果、容量を守ることの必要性などについてご講話いただきました。



少ない水で飲むと喉に張り付いてしまうので、コップ一杯の水で飲みましょう。



薬を飲むときは、ジュースや牛乳ではなく、水やぬるま湯がよいです。

薬は飲む量を守り、決まった時間に飲みましょう。

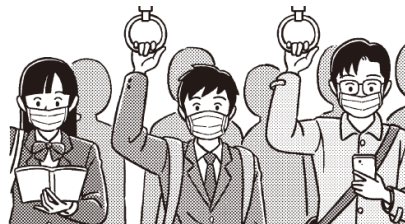


## 風邪やインフルエンザの感染予防方法

こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎましょう



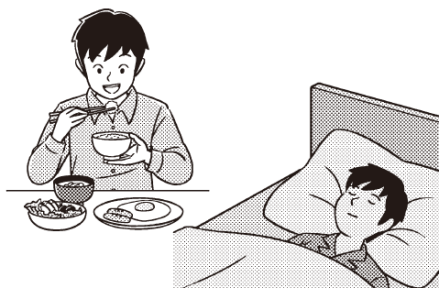
マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。



加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。



食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。



©少年写真新聞社 2024

## 今年の治療は、今年のうちに…

健康診断の結果から、「受診・治療のお知らせ」を受け取ったままになっていませんか。年末年始は医療機関もほとんど休診になるので、できるだけ冬休み前には受診するようにしましょう。問題がなければ届を出して完了、継続したとしても、年内あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性が高くなります。

**今年の治療はできるだけ今年のうちに済ませておきましょう!**

