保健だより

2013年12月25日発行
練馬区立練馬中学校
保健室

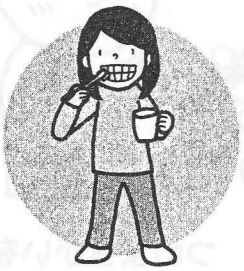
明日から冬休みです。私たちのからだには、健康に生きるための生活リズムがあります。冬休みは、ともすればダラダラと過ごしてしまい、生活リズムが乱れやすくなりますね。行く年、来る年･･･、どうぞ健康と安全に留意して年越しをしてください。

NOメディアタイムを作ろう！

おいしいものを食べる機会が増える時期

食べたら○○、心がけ

むし歯予防に【歯みがき】



お手伝いに【後片付け】

肥満予防に【運動】

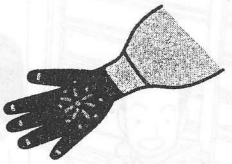
用意してくれた家族に「ありがとう」【感謝の気持ち】

防寒アイテムで、3つの首を温めよう！

① 首

マフラー、タートルネックの服

② 手首



手袋、袖口のしまった服

③ 足首

レッグウォーマー、ブーツ

◎「首」「手首」「足首」は体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。そのため、ここを冷やさないようにすることが、防寒のポイントになります。

“足湯”のすすめ

血行がよくなり、体全体があたたまります！

※ぬるくなったら、途中で差し湯をします。

試す 断る どちらが「勇気」？

冬休みはクリスマスやお正月など、みんなで集まって遊んだり、パーティーをしたりする機会が多い時期です。同時に、タバコ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすい、誘惑が多いときとも言えます。盛り上がった雰囲気の中で、友だちに勧められてこっそり少しだけなら、そんな場面もあるかもしれません。

周りから言われて、ちょっと危なそうなものを試してみる…法律で禁じられている行為を怖がっていると思われたくない、見栄のような心理も働いているでしょう。でも、そこにあるのは『勇気』ではなく『蛮勇（ばんゆう）』、考えなしで無鉄砲な行動でしかありません。逆に、もしかしたら場がしらけてしまうかもしれない、友だちとの関係に響くかもしれないといった不安をかなぐり捨てて「自分はやらない！」と断ることこそが『勇気』だと思います。

決断とその結果はあなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるための正しい知識と強い意思が大切です。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！