



今年も残すところ1週間。ゆく年、皆さんにとってはどんな一年でしたか？そして、くる年をどんな一年にしたいですか？年末、自分の部屋の大掃除や整理整頓をしながら考えましょう。身の回りの環境を整えたり、模様替えをすることで、気分を一掃することができます。また、イベントの多い冬休みは生活リズムが乱れやすくなります。計画的に過ごし、体調を崩さないようにしましょう。

ビーツ!! 冬やすみ



●●すぎに注意

寒くて布団から出たくない、いつまでも寝たい…。ダラダラした冬休みをすごすと3学期のスタートに影響を与えます。早起き・早寝・朝ご飯で生活リズムを整えましょう。



お酒・たばこ・おしゃれ…。友達と遊びに出かけることが増え、たくさんの誘惑があります。「一回なら」が「一生後悔」にならないようにルールを守り、自分を大切にしましょう。



冬休みだからといってテレビやゲーム、スマートフォンを長時間使用していませんか？どんなことでも適度が一番！時間のルールを家族と一緒にしっかり決めて行動するようにしましょう。



ケーキ・お餅・おせち…。美味しいものがたくさん食べられることはとても幸せなことです。しかし、食べ過ぎて腹痛にならないようにお腹と相談しながら食べましょう。



薬物乱用防止教室開催

12月4日、埼玉県警非行防止指導班「あおぞら」から2名の講師をお招きして、薬物乱用防止教室が行われました。

《生徒の感想》

○薬物乱用は、悪い人からすすめられることもあるけど「逃げる勇気・断る勇気・言う勇気」の3つが自分を守ることだとわかりました。【1年男子】



○薬物を売る人は夜中ふらついている人などルールを守らない人が好きと聞いたので、私はルールを守り、そして自分自身を守りながら、薬物への道に一步もいかないように、ダメなことはダメと言える人間になりたいと思いました。【2年女子】



○薬物をすすめる人に僕たち中学生も狙われていること、薬物をすすめられたらはっきり・きっぱり断ることなどが大事だと教えていただきました。自分の夢を叶えるため、薬物乱用防止への「第2歩」を歩んでいきたいです。【3年男子】

飲む前に確認しよう!

容器に果物の絵が使われていて、パッと見ただけではジュースか、お酒か分からない飲み物があります。お店では、未成年へのお酒の販売は禁止されています。しかし、家の冷蔵庫に入っていたら間違えて飲んでしまうことがあるかも…?

お酒の場合は、容器に「お酒」であることを表示するマークが入っています。

年末年始、家族や親戚で集まるが増えますね。目の前の飲み物を飲む前に、本当にジュースなのか、お酒ではないか必ず確認しましょう。

また、誰かにお酒をすすめられても「はっきり・しっかり・きっぱり」断りましょう。

保健委員会だより 冬休み直前号

カゼ・インフル エンザ 予防

冬休みは、カゼやインフルエンザに
なる人がすくなく増えます。そのため、冬
休みを元氣よく過ごすために毎日、
規則正しい生活をしてしましょ。そして
インフルエンザの予防5か条を守りましょ。

インフルエンザ予防の5か条

一、予防接種

発病の可能性を低下させ、
重症化を防ぐ効果があります。爪の間まで、ていねいに。

二、外出後の手洗い

せっけんとうすいで、指や
爪の間まで、ていねいに。

三、湿度を50～60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働
きが低下し、感染しやすくなります。

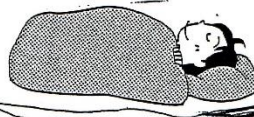
四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です。

五、人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗ると
きは、マスクをつけましょ。

この5か条を守りカゼ
やインフルエンザに
かからずに、良い年
をおかえましょ。



手を洗う時のポイントは？

- ・石けんをつけ、しっかりあわだて、30秒くらい
時間をかけて洗う。
- ・指先・爪の間・手の甲・手首などは、洗い
残しが多いので注意する。
- ・洗った後は、清潔なタオルで、水分を
よくふきとる。



保健委員会だより担当 2-2 中村海人