



# Keep in good health

12月担当 生徒保健委員作成

冬休みの前に・・・今年1年を振り返ろう

各項目を10点満点で自己採点してみよう！

## あなたの「健康通信簿」

- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 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, 毎日、意識して体を動かした            | ___/10点 |
| 4, ストレスを上手に発散することができた       | ___/10点 |
| 5, 疲れがたまる前にしっかり休養をとった       | ___/10点 |
| 6, 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 |
| 7, テレビやゲームの時間はルールを決め、守った    | ___/10点 |
| 8, 手洗いは、指の間やつめ、手首まででいねいに洗った | ___/10点 |

合計 80 点

60点以上の人



この調子で冬休みも  
過ごそう！

59～30点の人



ウイークポイントを  
知ろう😊

29点以下の人



できることから  
チャレンジ！

## 冬休みも同じ時間に起きよう！

年末年始はついつい夜更かしをしがち…。でも、生活リズムは一度乱れると元に戻るのが大変です。冬休み明けに「朝起きるのがつらい…」という状態にならないために毎朝学校のある日と同じ時間に起きることで夜更かしの防止になります。朝決まった時間に起きる習慣をつけて、新しい年も元気に学校生活が送れるようにしたいですね。



乱れてしまった  
睡眠のリズムを戻す  
には1～2週間は  
かかります。

## なんで未成年はお酒がダメ？

それは、「法律で禁止されているから。」もちろんその通りですが、むしろその法律によって、未成年は守られているとも言えます。未成年は心身ともに未発達で、お酒のアルコールを分解する働きも未完成のため、さまざまな臓器に障害を起しやすくなります。また、お酒は脳細胞や性ホルモンにも悪影響を与えるといわれています。さらに、未成年のほうがアルコール依存症にもなりやすいそうです。アルコールの害をうけやすいので、勧められても理由を述べ、きっぱりと断りましょう。

場の雰囲気  
に流されず、  
ハッキリ「NO」  
と伝えよう！



## 保健室より一言メッセージ

4～6月の健康診断後に受診を勧められ、まだ行けていない人は、必ず冬休み中に行きましょう。事前に年末年始の休診日を確認してくださいね。そして1月に元気な顔を見せてください。

