



笑顔、咲く

令和4年12月26日

藍川東中学校

ほけんだより

冬休みも寒さに負けない生活で楽しく健康に過ごそう★

生活委員会よりみなさんに心がけてほしいこと

夜ふかしに注意しよう

何で？

身長が伸びなくなる。

肌あれしやすくなる。

昼夜逆転するかも



ゲームやスマホは時間を決めてやろう

何で？

様々な能力の低下や

生活習慣への影響

精神面への影響

脳内変化がおきる。

夜更かししてしまう。

→ 昼夜逆転



進んで体を動かそう

何で？

生活習慣病に

なるから

お勧めの運動

走る・大掃除

ストレッチ



食べすぎに注意しよう

何で？

・おかしなどの間食を多く食べるとご飯が食べれなくなってしまう。

・好きなものばかりを食べすぎると、栄養が偏ってしまう。



感染症を予防しよう

そのために何をやる？

手あらいを心がけ

適度に消毒をする



お酒は絶対ダメ！

成長中の脳の細胞に悪影響

を与え、成長が妨げられる。

未成年は急性アルコール中毒になりやすい。

もし誘われた時は…

「飲みません」とし、かり言てこたわる



生活委員会よりメッセージ

冬休み元気に過ごすため

早寝早起しよう

夜ふかしはダメです。 早寝早起をしよう。

ゲームのやりすぎはお控えよう！！
だらけすぎないようにしましょう！

食事 康白々に生活しよう
手洗いをして元気にすごそう

笑顔も健康につながるよ！
冬休みも時間を意識して健康に！

冬休み 生活習慣が乱れないように 気をつけましょう。
寝不足にならないよう早寝早起をして体調管理に気をつけよう

ちゃんと運動しよう！！