

保健だより 1月

2022年1月 貝塚市立第二中学校 保健室



新しい年が始まりました。1月の少しあらたまった雰囲気や、冬らしい凜とした冷たい空気に、清々しい気持ちになります。
みなさんが、心も体も健やかに、笑顔で過ごせる1年でありますように。

冬のケガ・事故に気をつけて

低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

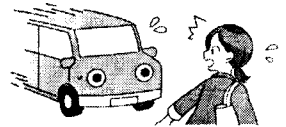
転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

自転車の乗り方にも気をつけよう!

交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

朝食からはじまる元気な一日

「今年も勉強やクラスを頑張りたい！」
…そのためには、まずは朝食から!

早く起きる



朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ!
集中力全開!

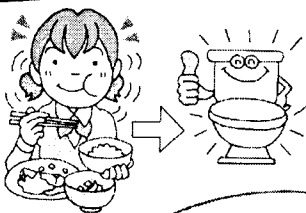
栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、
午前中からエンジン全開!

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで食べることで
脳が活発になる!

口から食べ物が入ると
内臓も目覚めてトイレも全開!

いってらっしゃい!



余裕を持って早く出発!
ゆっくりあわてず学校へ行ける

災害と防災

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

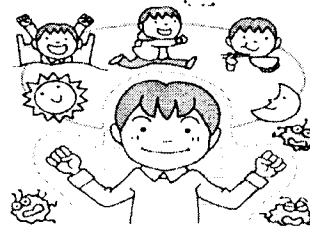


さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



生活リズムを整えると
免疫力も上がり、
感染症も予防します。



歩きスマホだけじゃない! 寝ながらスマホにも要注意

横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。

また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



スマホの画面から出るブルーライトで眠れなくなったり、眠りが浅くなるなど、睡眠不足の原因にもなります。