

# ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室  
2025年12月24日 No.15

もうすぐ冬休みが始まります。楽しい予定がいっぱいの人、家族とゆっくり過ごす人、課題・勉強を頑張る人など過ごし方は様々ですね。冬休みを楽しみながら生活リズムを整え、元気に新年・新学期を迎えましょう。始業式に元気なみなさんの姿を見ることを楽しみにしています!!

## 元気に新学期を迎えよう

### 規則正しい生活をしよう

早寝・早起き、朝ごはんを食べるなど、普段と同じ生活リズムで過ごしましょう。

また、夜遅くまで勉強するのではなく、学校のある時間に勉強をするなど計画的に頑張りましょう!

### 冬ならではの事故に気をつけよう

寒くてポケットに手を入れたまま歩いて転ぶ、暗い夜道で運転手から見えぬ交通事故に巻き込まれる、ストーブでやけどするなど冬特有の事故が多くなります。危険なことをしていないかふり返り、ドキッとする人は気をつけて過ごしましょう。

登下校時や廊下でポケットに手を入れて歩いている人をよく見ます。転倒したときに手がすぐに出ず、大ケガにつながるの絶対に辞めましょう。



### 適度に運動しよう

年末年始の部活が休みのときも、少し体を動かしてみましょう。運動すると免疫力がアップして風邪を引きにくくなります。寒くても汗は出るので、こまめな水分補給は忘れずに。

### 体を温めよう

体が冷えると風邪を引きやすくなります。お風呂は湯船につかる、首・手首・足首を温めると体が温かくなるのでぜひやってみてください。



湯船につかる



防寒具を身につける



重ね着をする

カイロは使い方に注意しよう!



カイロを使う



温かい物を飲む

確認  
しよう!

## 提出物の確認(該当者のみ)

保護者の方もお子さまと一緒にご確認ください。



### ~健康診断結果のお知らせ~

夏休み前にもお知らせしましたが、1学期に実施した健康診断で結果のお知らせをもらい、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。結果のお知らせを病院で記入してもらい、保健室へ提出してください。(受診してお知らせを自分で持っている人は、すぐに提出しましょう!)

### ~スポーツ振興センター~

学校管理下で負傷し、病院を受診した人にはスポーツ振興センターの書類(封筒に入っているもの)を渡しています。病院や薬局から書類を受け取ったらすぐに保健室に提出してください。(保護者から預かって自分で持っている人はすぐに提出しましょう!!)

## 年末年始

### これだけは注意!

20歳未満の飲酒・喫煙は未成年者飲酒禁止法、未成年者喫煙禁止法という法律で禁止されています。

心と体が成長途中にある未成年者の飲酒・喫煙は大人よりもたばこやアルコールの影響を受けやすいです。

20歳未満の人は絶対に飲酒・喫煙をしてはいけません。

家族や親戚の人、先輩から誘われてもキッパリと断り、自分の心と体を守りましょう。



文部科学省 HP

~かけがえのない自分、かけがえのない健康(中学生用)~  
(喫煙・飲酒については第3章(P12~))

かけがえのない自分、かけがえのない健康(中学生用):文部科学省