



初島中学校保健室  
令和3年12月

いよいよ明日から冬休みですね。そして今年も残すところあとわずかとなりました。2021年はみなさんにとって、どのような1年でしたか？良いことやそうでないこと、色々なことがあったと思いますが、その全ての出来事がみなさんの心を成長させてくれたことと思います。来年も良いスタートをきれるよう、冬休み中に来年の目標を立てておきましょう♪



今回の「冬休み号」は、初中生みんなが冬休みを健康で安全に過ごすために生徒保健委員の鈴木龍也さん、北野朱梨さん、南村菖花さんがタイトルや内容を考えて書いてくれました☆しっかりと読んで、冬休みを迎えて欲しいと思います。冬休み明けには、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

たのしい冬休み  
元気に過ごす

3つのポイント!

1

年末年始は、  
楽しいイベントがたくさん。  
食べすぎに注意



2

寒くても...  
早起きしよう。



3

少しずつでも  
運動しよう。



生活リズムを崩さずに  
食べすぎに注意し、  
メリハリをつけて  
元気に過ごしましょう!



## 質の良い睡眠をたっぷり!

睡眠時間はたっぷりつつたのに、何故かすっきりしない...そんなことはありませんか? そんな人は睡眠の質が下がっていて、気づかないうちに睡眠不足になっている可能性があります。睡眠の質が低下する原因に心当たりがある人は、冬休み中に改善してみましょう。

### 睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない



暗闇でスマホを使うと、画面の光で脳が昼間だと錯覚して覚醒してしまいます。そうすると、寝つけなかったり眠りが浅かったりして睡眠障害につながるので、寝る前のスマホやタブレットの使用は控えましょう。



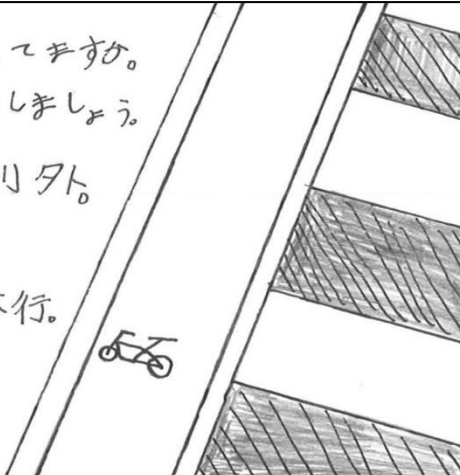
もしもの時、知らなかった…ではすまされません。

冬休み中も交通ルールを守って、自分も他者も大切に。

みなさんは自転車の交通ルールを守っていますか。  
ここで自転車の交通ルールをおさらいしましょう。

- ・自転車は車道が原則、歩道は例外。
- ・車道の左側を通行。
- ・歩道は歩行者を優先、車道寄りを行く。
- ・子どもはヘルメットを着用する。

みなさんも、交通ルールを守って  
生活しましょう。



先日交通安全教室でもお話があったように、道路交通法上で自転車は軽車両に分類されています。また、「ながらスマホ」「信号無視」「二人乗り」「並進走行」「夜間の無灯火」などは、法律違反にあたります。とても危険な行為ですので絶対にしないでください。さらに、自転車利用者が法律違反をして事故を起こすと、刑事上の責任が問われます。相手にケガを負わせた場合は、民事上の損害賠償責任も発生します。難しく思うかもしれませんが、軽はずみな気持ちでの交通ルール違反が、重大な事故を引き起こす原因になりうるということをしっかりと理解しておいてください。冬休み中は乗る機会が増えると思いますが、自分や周りの人を守るためにも十分に安全を心がけて自転車を運転しましょう。

### ☆☆健康チェック表について☆☆

冬休み中も必ず毎日体温測定をして、健康チェック表に記入しましょう。また、引き続き手洗いやマスクの着用などの感染症予防対策を徹底して、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を予防しましょう。

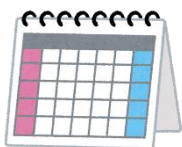


### ちよこっと脳トレタイム



ヒントと答えは保健室前掲示板で確認してね♪

第1問  に入るのは？



ひなまつり=9  
クリスマス=300  
 =310

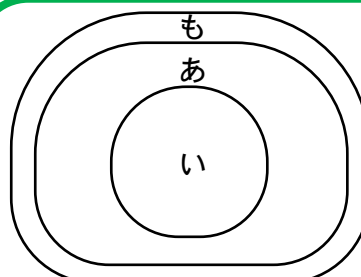
第2問 クリスマスツリーの飾り付けを手伝ってくれないのは？

- ①トナカイ
- ②ライオン
- ③シマウマ



第3問 矢印の順に読むと現れる単語は？

縁→青→赤→紫



第4問 この文字と図形は何を表している？