

# ほけんだより 12月

紀北工業高校 保健室

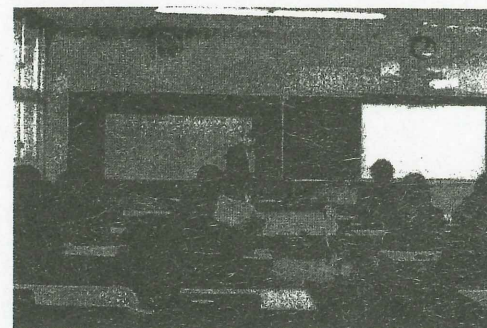
12月になって、日を遡うごとに寒さが増してきました。冬休みに入るとクリスマスやお正月など、楽しいイベントが続いて寝る時間が遅くなることもあります。でも、冬休み中に、体内時計が狂うと3学期のスタートは大変になってしまいます。生活リズムは大切に、体調をくずすことがないように、元気にすごしてくださいね。



## 伊都地方高校生徒保健委員会連絡協議会を開催しました！！

11月10日、伊都地方の高校5校の保健委員で行われる「伊都地方高校生徒保健委員会連絡協議会」を本校で開催しました。保健委員長のM3B山本晃生くん司会のもと、3年生の保健委員が参加し、和歌山大学教職大学院の衣斐（いび）先生に「よりよい人間関係を築くためのコミュニケーション」というテーマで、講義及びワークをしていただきました。コミュニケーションの方法により人間関係がどう変化するか、などといったことを、他校の人と交流しながら勉強しました。

学んだことについてまとめたものを、保健室前に掲示していますので、どうぞご覧下さい。



冬休み中の

## 免疫力アップ！



冬休み前のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では免疫力が落ちて、ウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう。

**Aさん**

見たいテレビがいっぱい！夜ふかしするぞ～

### チャレンジ！

- 寝る直前のスマホはひかえよう
- 朝日を浴びて1日をスタートしよう

**Bさん**

クリスマスにお正月…食べたいものだけ、いっぱい食べるぞ～

### チャレンジ！

- 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- 朝ごはんもしっかり食べよう

**Cさん**

だらだら、ごろごろし放題！休みて最高～

### チャレンジ！

- 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- 散歩や軽い運動を取りいれてみよう

睡眠不足は免疫力の敵！体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。



栄養が足りていないと病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べることが、免疫力アップの秘けつ。



運動不足が続くと免疫力もダウン…。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

