



ほけんだより 12月

令和6年12月2日

伊豆の国特別支援学校
保健室



もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししたくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気な姿を見せてくださいね。

SNSの 使い方 を考えよう



LINE・Instagram・YouTube・TikTok・ソーシャルゲームなど、SNSは現代の生活において切っても切れない存在ともいえます。いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

こま 困ったときは…

『人を傷つける投稿をしてしまった』

『拡散、炎上してしまった』

『SNS友達に会って、被害にあったしまった』 など



ネット上で始まったトラブルを現実的に相談するのは少し勇気のいることかもしれません。しかし、悩んでいるうちに被害は大きくなるばかりです。まずは信頼できて、**「直接話せる人」**に相談しましょう。

自分のSNSの利用の仕方を振り返ってみましょう！



12月の保健目標

寒さに負けない体を作ろう

合言葉は『ふゆにまけない』

冬休みには、楽しい予定が入っている人も多いのでは？思いっきり楽しむためにも、心と体が健康なことが大切です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。

に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

健康に年を越して、

新年にはみんなで元気な顔で会いましょう！

風邪を

予防しよう

空気が乾燥し、気温が下がるこの時期は、様々な感染症が流行します。インフルエンザも流行シーズンに入り、これからより注意が必要です。

風邪かな？と思ったら…



無理せず休む



体を温める



水分補給



食事は消化に
良いもの



乾燥を防ぎ
加湿する