

12月の保健だより

由宇中保健室

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？できたことも、後一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのないものです。みなさんをきっと成長させてくれています。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが寝込んでしまっ
て台無しにならないよう、感染症には十分に注意してください。



寒さに負けず、すすんで体を動かそう！

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食……。生活習慣病の引き金になる危険性があります。意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。

受験生の皆さん、もうひとふんばり！

① 睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は集中力・記憶力の敵！受験のことを考えるとなかなか眠ることができませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

② 夜型から朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい……。試験開始が9時からだとすると……。

③ 不調の時はあせらず休養を

体調の悪いときには無理をしても悪化するだけだし。ほっと一息も大切です。

歯科・眼科治療率 100%をめざして。

1学期に実施した健康診断の結果、治療が必要な人には2回目のプリントを配付しています。12月10日現在で歯については治療率が23.1%、眼科については56.4%です。

まだ治療が終わっていない人は冬休みを利用して受診してください。

1月末までに治療済みである、あるいは治療中であるようにしてください。

