

もうすぐ冬休みに入ります。年末年始は楽しいことがたくさんあり、生活リズムや食生活が乱れやすくなります。生活リズムが乱れてしまうと、体調を崩してしまうもととなってしまいますので注意が必要です。

冬休みを元気に過ごすために

睡眠



私たちの生活は1日24時間で進んでいきますが、体内時計はおよそ25時間とされています。ここで出てくるずれを太陽の光を浴びることでリセットしているのです。しかし、起きる時間が急に変わると、太陽の光を浴びてもずれが上手にリセットされず、眠かったりだるかったり、時差ボケのような状態になってしまいます。

冬休みだからといって、毎日夜更かしをして遅くまで寝ていることのないようにしましょう。体内時計は乱れ、眠いだけでなく頭痛や吐き気、だるさ等の体の不調が出ることもあります。



食事

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保することが大切になりますので、3食しっかり食べるようにしましょう。



感染症予防

長岡市内の学校では、11月下旬ごろからインフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が発生し、現在も発生が続いているところも見られます。

冬休みは外出する機会が多くなりますし、人で混み合うところも多くあります。感染予防に努めてください。

手洗いとうがいの励行 	マスク着用 	十分な睡眠をとる
加湿をする 	栄養のある食事をする 	予防接種

メディア漬けに要注意

外は寒いですし、部活動もない年末年始は、家の中で過ごすことが多いのではないのでしょうか。朝からずっとテレビの前にいる、ゲームをし続けていることはないのでしょうか。

「冬休みの生活表」で立てたスケジュールに基づいて、節度ある生活を心がけましょう。

休み中も、目指すは1日メディア2時間以内！



アルコールの影響を考えてみましょう

お正月は、お酒の誘惑があるかもしれません。正しい知識で、自分を守りましょう。

未成年者飲酒禁止法

～未成年者をアルコールから守る法律～

- ・満20歳未満の人の飲酒は法律で禁止されています。
- ・未成年者が飲酒するのを知ったとき、保護者や同席した人は止める義務があります。
- ・未成年者にお酒を売った人は法律で罰せられます。



未成年者が飲酒をしてはいけない理由

未成年者は心身共に成長期であり、お酒の悪い影響を強く受けてしまうからです。

誘いはきっぱり断ろう！

もし、周りの人からお酒をすすめられたら、あなたはどのようにしますか？体のためには絶対に飲まないことが大切！自分なりの断り方を考えておきましょう。



まだ子どもなので体に良くないです。

大人になったら一緒に飲もう。



○冬季休業中に感染症にかかった時や、大きな事故や病気で入院をした時は学校までご連絡ください。12月29日～1月3日は年末年始休業のため、学校が閉まります。急いで学校と連絡をとる必要のある場合は、学級担任へ直接ご連絡ください。

○秋の歯科健診後、むし歯の治療が終わっていない（学校に用紙が届いていない）人に、再度治療勧告を配付しました。この休みを利用して受診されますようお勧めします。