

ほけんだより

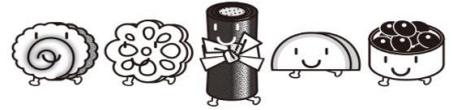
日光市立今市中学校

For Your Health

平成30年 1月 9日発行



あけましておめでとうございます！
みなさんはどのように大晦日を過ごし、
新年をどんな気持ちで迎えましたか？きつ
と新鮮な気持ちだったと思います。その気
持ちを胸に、今年も一年充実した日々にし
ていきましょう！

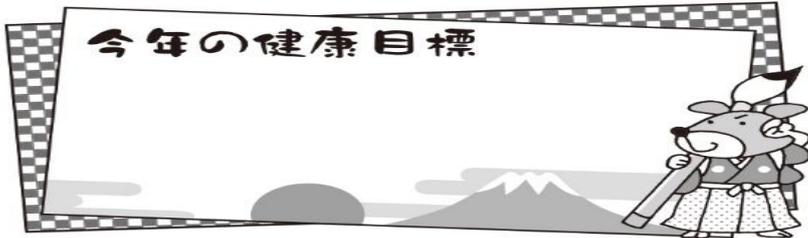


冬休み中の生活はどうでしたか？規則正しく
過ごせましたか？

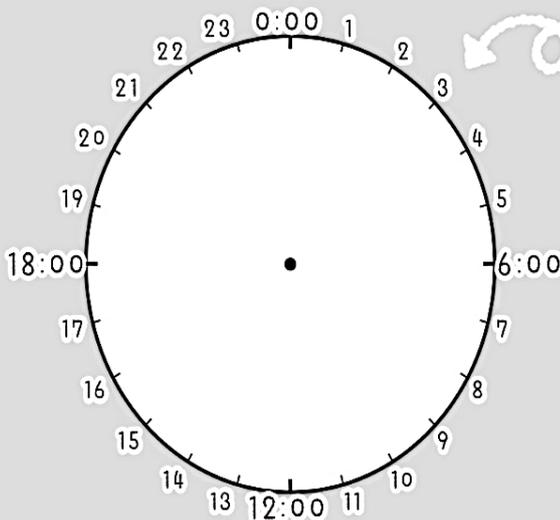
新学期が始まったので、休みモードを学校
モードに切り替えて、体調を崩さないよう気
をつけてくださいね。

さて、今年一年元気に過ごせるよう、健康
目標を考えてみましょう。うがい手洗いを
しっかりやる、バランスを考えて食べる、野
菜を多めに食べる、早寝早起きをする、運動
をする、、、なんでもオッケーです！左図の
時間チェックも参考に、できそうなことを見
つけて、心がけて生活してみましょう。

また、2学期はインフルエンザの流行がな
かったので、今年は3学期に流行するかもし
れません。とても強いウイルスなので、一人
一人しっかり予防をして、流行拡大しないよ
うに努めていきたいですね。体調が悪いとき
は、早めに休養、そして病院へ行きましょ
う！

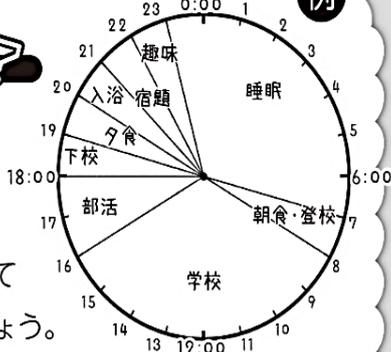


あなたの一日をチェック！



最近の生活を思い出して、
グラフに書いてみよう。

例



睡眠時間は十分ですか？

必要と言われる睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

足りないと思ったら調節して
増やせないか考えてみましょう。

ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか？
時間を決めて使うようにしましょう。

朝ごはんの時間をとれていますか？

朝に余裕を作るために、起きる時間を見直しましょう。

ガゼンフルインガ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！



夜ふかし大好き。
睡眠が足りていない

食べものの
好き嫌いが多い

うがい・手洗いは
しない

運動は
あまりしない

若者に多い カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナ
ジードリンクなどを活用している人も
いるのでは？

これらに含まれるカフェインは眠気をはら
い集中力を高める効果があります。しかし…

●カフェインで中毒症状！？

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、
嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を
引き起こすことがあります。非常に
まれですが、死亡例も報道されま
した。カフェインに対する敏感
さは個人差があり、安全な摂取
量の基準はありません。摂り
すぎかも？と思ったらカ
フェインレスに切り替える
などの対策を。



