

# ほけんだより



【冬休み号】 令和6年12月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

- ★ 年末年始は食べ過ぎや夜更かして生活リズムが乱れがちです。
- ★ バランスの良い食事を心がけ、適度な運動と十分な睡眠で体調を整えましょう。
- ★ 手洗い・うがいを忘れずに、感染症対策も徹底してくださいね。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

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

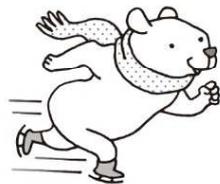
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



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。

