

# ほけんだより

加治川中学校  
保健室

だんだんと寒くなり、体調も崩れやすい気候ですね。

そんなときはゆっくり休養をとりたいものです。夜遅くまでついメディア（スマホ、ゲーム）をしてしまい、睡眠不足などということはありませんか？

自分で時間の管理を行い、体調を整えるようにしたいですね。



## かぜ予防

- 衣服の調節をしよう
- 外から帰ったら手洗い、うがいをしよう
- よく食べ、良く体を動かし、よく寝よう
- ストレスをためないようにしよう



## 食事と生活リズム

人間の体は、時間によって体温や血圧が変動し、ホルモンの分泌が変化するなど、リズムを持っています。規則正しい睡眠が生活リズムを整えると同様に、食事も生活リズムを整えるのに役立っています。1日3度きちんと食事をとるのが大切です。



## 部活中・登下校のけがについて



学校でけがをした場合、スポーツ振興センターの対象となります。

登下校中や部活でのけがも対象となります。（土日の部活も含まれます）医療機関にかかった場合は、学校に連絡をお願いします。