



冬休みを健康に過ごすために

「ウイルス」と「誘惑」に負けないで！

★ 3年生のみなさん、万全な体調で
受験勉強に励んでください！！

(1) 免疫力でウイルスに勝つ！ ～ 不規則な生活が免疫力を落とす！ ～

- ① 規則正しい生活・・・
学校のある日と変わらない生
活を心がける！（就寝時刻・
起床時刻等）
- ② 栄養・・・3度の食事は好
き嫌いなく規則正しく！
- ③ 外出は必要最小限・・・
人ごみの中には多くのウイル
スがいいます！



(2) 成長を止めないで！ ～ 誘惑に負けない強い心を ～



成長期の体が吸収した「タバコ」の有害物質や「お酒」は、成長期の細胞を壊します。
中学生の頃は、体はもちろんのこと、脳（こころ）も成長期です。

かけがえのない自分、かけがえのない未来のため

自分を守れるのは自分だけ！！

健康な体で学習したほうが成績はあがる！

健康な体で学習する生徒と、むし歯・歯肉炎、低視力、鼻炎 等がある生徒では、集中力、やる気、根気等に大きな差がでるとい調査結果があります。学力アップのためにも、この冬休みを利用して、専門医を受診しましょう。



★ 脳の働きに重要なのは・・・
睡眠と栄養と健康な体！！

(3) むし歯は冬に多く発生する！？

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱい。美味しいものもたくさん食べますよね。寝る時間も遅くなり、生活習慣が乱れがち・・・むし歯も増える時期です。口の中には何億という細菌がいます。歯みがきで細菌を追い出し、気持ちのよい新年を迎えましょう！！



1月8日(水) 元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。