ほけんだより

２０２１年１２月２３日

摂津市立第二中学校　保健室

もうすぐ冬休み！

冬休みには友達や家族と楽しい予定がある人も多いと思います。のんびりして、日頃の疲れを癒してくださいね。ただし、ダラダラしすぎるのは良くありません。健康を維持するのに何より大切なのは、**「規則正しい生活」**です。

★バランスのとれた食事をとる

★よく眠る

★適度に運動する

この３つは忘れないようにしましょう！！

気をつけてほしいこと

誘われても飲酒はダメ！

もちろんタバコもダメですよ！！

どうして未成年はお酒を飲んではいけないかというと・・・

身長が伸びて、大人と同じくらいの体格になっている人もいますよね。でも、中学生の身体の中身はまだ成長途中です。アルコールを分解する力が未熟で、全身の臓器に負担がかかってしまうのです。その結果、脳や骨の成長に影響を及ぼしたり、将来アルコール依存症になる確率が高くなったりします。お酒は20歳になってから楽しみましょう。

保健室からのお知らせ

保護者の皆様へ

お子様の日々の健康観察にご協力いただきありがとうございます。冬休み中も毎日健康観察を継続していただき、検温・LEBER への入力をお願いいたします。

３学期は期間が短く、思った以上に早くすぎてしまいます。充実して過ごせるよう、冬休みの間にしっかりパワーを貯めてくださいね。

よいお年をお迎えください。