



冬休みを健康に過ごしましょう



規則正しい生活を心がけよう

クリスマス、年末、お正月・・・イベントがたくさんある冬休み。受験生とはいえ、生活が乱れる誘惑がたくさんありますね。夜ふかしや朝寝ぼけが続くと、体調不良や免疫力低下の原因になります。だらだらと過ごすことなく、学習の時間をしっかり確保し、規則正しい生活を心がけましょう。

また、食生活も乱れがちになります。おいしいものを食べる機会が多いので、思わぬ体重増加が待っているかもしれません。また、胃腸に負担がかかる食事も多くなりがちです。3食決まった時間にとること、自分の適度な量を越えないことなどに注意しましょう。



適度に体を動かそう

冬休みは、1日中机に向かって過ごす人も多いのではないのでしょうか。たまには外に出て散歩をしたり、家の中でも掃除や片付けなどの手伝いをしたりして、適度に体を動かすようにしましょう。



感染症予防対策をしよう

冬休み明けは私立受験も控えています。しっかり予防対策をしましょう！



手洗いをしましょう

こまめに、ていねいに、が基本です。家に入る時、食事の前、トイレの後、鼻をかんだ後、咳をした後など「次の行動に移る前」にはせっけんで手洗いをしましょう。

のどの乾燥を防ぎましょう

乾燥が気になる時は、マスクを上手に活用しましょう。また、寒い時は水分も不足しがちです。こまめに水分補給をし、のどの乾燥も防ぎましょう。

体調管理に気を配りましょう

体の抵抗力を高める生活をしましょう。規則正しい生活、栄養のバランスの摂れた食事、十分な睡眠・休養、リラックスなど…

自分の体調を把握しましょう

咳や鼻水が出る・頭痛やだるさがあるなど、体調がすぐれない時には、検温して自分の体調を把握し、無理をしないようにしましょう。

冬休みは治療・受診のチャンス

11月の学活でお話をしたとおり、健康診断で受診が必要と言われた人や体に心配のある人は、冬休みに必ず病院に行きましょう。

