



新潟市立木崎中学校  
保健室  
令和5年12月22日  
No.16

## 冬休みも規則正しい生活を！！

いよいよ来週から冬休みです。クリスマスにお正月、楽しいことが待っていますね。楽しく元気に冬休みを過ごすには、規則正しい生活を送ることが大事です。特に3年生は、1月から受験が始まります。冬休みをどう過ごすかが大事です。体を温めて、かぜをひくことのないように体調を整えて勉強に励んでください。

### ダメ・ゼッタイ！！



飲酒・喫煙はゼッタイ・ダメ！！

成長期の皆さんが飲酒喫煙をすると体に影響がでます。成長の邪魔をしたり、脳の細胞を壊してしまいます。大人は肝臓でお酒が分解され尿や汗として体の外に出ますが、成長期の皆さんが飲酒をすると、分解されず体からお酒が抜けないと科学的に言われています。

また飲酒・喫煙を早い時期から行くと、やめられなくなります。薬物と同じです。だから、飲酒・喫煙が禁じられているのです。

### 規則正しい生活を！



休みの日でもできるだけいつも通りに生活してください。楽しいことがたくさんあると思いますが、早寝・早起き・朝ごはんを基本に生活しましょう。朝はカーテンを開けて日の光を浴びましょう。

休みになると時間を気にせずにメディアを使い放題している人もいないでしょうか？

休みの日でも時間を決めて行ってください。ぜひ、長期休みにも家族会議を開き、メディアルールを決めてください。

保護者の皆様も、冬やすみのお子さんの健康管理引き続きお願いします。