

# すこやか

令和2年12月4日  
高郷中学校  
No.10

○ 12月の保健目標  
寒さに負けない  
体を作ろう  
今年の冬至は  
12/21



今年もあと1ヶ月になりました。年明けの頃は、コロナウイルス感染症の流行がこんなに長く続くと思っていませんでした。色々なことがあった1年・・・みなさんの心と体の調子はどうでしたか？元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、1年をふりかえてみましょう。

## 健康診断が終了しました

コロナ禍で、2学期になってしまった定期健康診断ですが、すべて終了しましたので今年度の結果をお知らせします。

健康診断は、健康で学校生活を送ることができるように症状がないうちに異常を見つけて、早めに対処するために、毎年実施しています。健康診断の結果をいかしてこそ、健康診断を受ける意味があります。健康診断の結果をどういしますか？自分で考えてみて下さい。



## ～お茶うがいをしよう～

コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、これからインフルエンザなどの冬の感染症も流行する季節です。

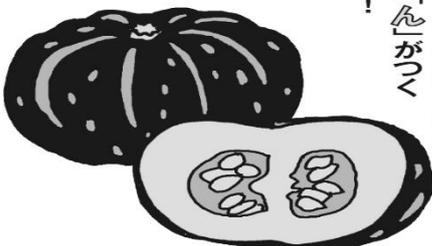
「感染症予防」として、12月からお茶うがいを行います。水筒にお茶を入れてうがいや水分補給をしましょう。

冬至に  
カボチャを  
食べませんか？

2020年は  
12月21日

冬至に「ん」のつくものを食べると  
運がよくなると言われ、  
カボチャ(「んきん」は  
2つも「ん」がつく  
縁起物！)

カロテンやビタミンが  
豊富でかぜなどに対する  
抵抗力もアップ！



## マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けると息苦しくなって、  
口呼吸をしていませんか？ 口呼吸  
だと、ほこりやウイルスなどがいっ  
ぱいの、乾燥した冷たい空気がその  
まま体の中に入ってしまいます。し  
かし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィル  
ターの役割を果たしたり、空気を  
温めたり加湿してくれたりするので、  
体への負担が減り  
ます。マスクのときも、鼻呼吸をする  
ように気をつけてみましょう。

