



令和6年1月6日
河北中学校 保健室

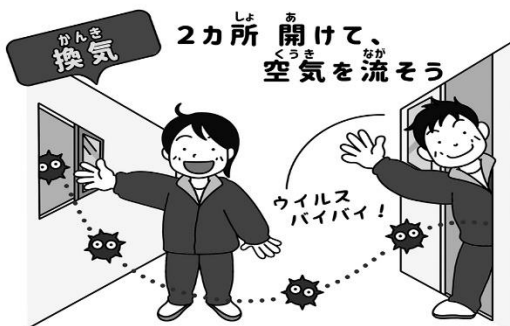
お正月モード▶▶▶学校モード



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく、
元気に過ごせましたか？1年間の集大成となる3学期
は、毎年感染症が流行する時期です。1日1日を大切に
過ごすためにも、健康管理はとても大切です。自分の
生活を見直してみましょう！



感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

【食事面】

バランスの良い食事を
心がける。とくに発酵食品や
食物繊維の多い食品を
とるとよい。

【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、
ストレスの解消などによって
自律神経のバランスが
崩れないようにする。

発酵食品

納豆・みそ・しょうゆ
チーズ・ヨーグルト・キムチ
など

食物繊維の多い食品

野菜・きのこ・まめ・いも
海藻・穀物・果物
など

アルコールは絶対ダメ！

年末年始は、クリスマスパーティーや忘年会、新年会など、大勢の人と楽しく過ごす機会が増えますね。でも、未成年の飲酒は絶対ダメ！法律で禁止されているのは、アルコールが未成年の体や脳の発達に悪い影響を及ぼすからです。

「アルコール度数が低い飲料ならいいんじゃない？」と思う人もいますが、もしかしたら、やはりダメ。度数が低くても、アルコール分が確実に体内に入ってしまうからです。

お酒は20歳になってから、適量を楽しんで。もちろん、アルコールが体質に合わない人は、20歳を過ぎても、無理に飲む必要はありません。