

ほけんだより 冬休み号

令和2年12月25日 朝霞市立朝霞第一中学校

冬休みも元気に！！

寒くて空気が乾燥している日が続いています。待ちに待った冬休みが始まりますね。3年生は受験勉強で大変ですが、今しかできないことをしっかり行いましょう。1・2年生は何をして過ごしますか？充実した冬休みにするために生活リズムを乱さないようにし、体調を整えて風邪や感染症に負けずに元気に冬休みを送りましょう！！

病気・障害のある人は、
治療・検査を忘れずに...
☆ 気持ちよく ☆
☆ 新学期を ☆
☆ むかえよう。 ☆

2学期に全ての健康診断が終わりました。健康診断で治療のお知らせをもらった人は病院を受診しましたか？まだの人は、冬休みを利用して早めに受診しましょう。3学期を元気に迎えたいですね！！



#冬休みだよ！

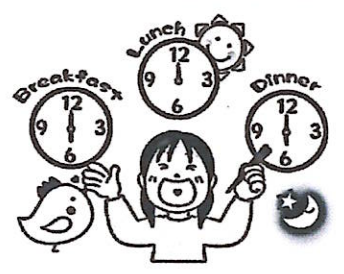
がまんの毎日にストレスもたまり... たまにはいいけど毎日ダメだよ！
こんな1日があってもいいけど



カラダを動かす



3食しっかり食べる



夜にしっかり寝る！



いろいろと誘惑の多い冬休みですが、^{きぜん}毅然とした心で過ごしましょう！！

12月1日に薬物乱用防止教室がありました。薬物（大麻・危険ドラッグ等）の誘いを断ることはもちろんのことですが、飲酒（お酒）や喫煙（たばこ）も未成年は禁止です。誘われたら絶対に断りましょう！！

断るスキルを身につける

相手の言いなりになったり、自分の意思表示を控えたりすると断ることができません。逆に、相手をけなす、無視するなどして自分の要求を通そうとすると良好な人間関係が築けません。身につけるべきコミュニケーションスキルは自分の意見を相手にわかりやすく伝えることです。

ポイントは、「伝えたいことをはっきりさせておく」「よい姿勢で話す」「明確で落ち着いた自信のある声で話す」「適度に相手と視線を合わせる」です。

突然お酒やタバコに誘われたときに、断ることができるように練習することが大切です。

お酒の誘いは断ろう

お酒に誘われてしまったときのために、断る口実を考えておきましょう。自分の体を守るためには、多少の演技も必要です。

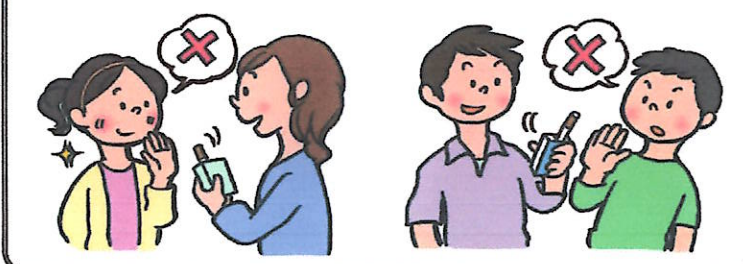
例)「未成年は飲めないで、ジュースで乾杯します」「体調が悪いので」等



タバコの誘いは断ろう

身近な人にタバコに誘われてしまったときのために、断る口実を考えておきましょう。

例)「未成年はタバコ吸えないので」「部活ですくばてるようになるから」「あ、用事あるから行くね」「においが臭いから」等



保護者の方へ

●むし歯の治療について●

歯科健診後、161人中121名がむし歯の治療を終えた又は治療中です。(12月25日現在)保健委員による毎日のお昼の放送でのむし歯早期治療の呼びかけもあり、少しずつですがむし歯を治すお子さんが増えてきています。歯は一生使う大切なものです。今後も継続してむし歯治療向上の為に活動を行っていきますので、引き続きご家庭のご協力をお願いします。