

# ほけんだより



県立尼崎西高等学校 保健室  
令和6年12月20日 発行

12月21日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船に浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

もうすぐ冬休み  
\* 思いっきり \*  
**がんばる**  
**楽しむ**  
ための  
**合言葉**  
\*

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



健康に年を越して、  
新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!