

冬休み けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土日

2学期、お疲れ様でした！みんな頑張りました！

25日 終業式 **26日** **27日** **28日 29日**

年末年始には、アルコール類が身近にあります。未成年の飲酒は法律で禁止されています。誘惑に負けず自分を大切に、友達を大切に、冬休みを過ごしてくださいね！！

30日 **31日 大晦日** **1日 元旦** **2日** **3日** **4日 5日** イチゴの日

受験を控えるイチゴ(15)世代にエールを送る日！そこで、やる気を引き出すヒント！を3つ紹介します。

- ①まず、とりかかりやすいところからやる。例えば、簡単な計算問題などでエンジンをかける。
- ②できそうな分量を決めてやる。
- ③休憩するときは、途中でやめる。あと少し、というところで終わっておくと、始めるとき入りやすい。

つまりポイントは小さな達成感を積み重ねていくこと。目標にむかって、あと一息です！

6日 **7日** **8日** **9日** **10日** **11日 12日**

13日 成人の日 **14日** **15日 始業式**

いよいよ3学期が始まります。心と体の準備はO.K.ですか？気が重い人もまずは、顔を見せてください！

平熱が低い人は体温を上げよう！

■体温が1℃下ると、免疫力が30%低くなります

体温が1℃下ると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。

■体温と免疫力の関係って？

血液の中には、免疫細胞を持った白血球がたくさんいます。その白血球は血液に乗って体中のパトロールをしながら侵入してきたウイルスをみんなで協力してやっつけます。体温が下がると免疫細胞の働きがふだんより鈍くなってしまいます。

体温をアップ ⇒ 免疫力アップ


- 体温を上げるためにできること
- ①運動しよう。筋肉が増えると体温もあがります。
 - ②お風呂で湯船に10分つかると1℃くらい体温が上がります。
 - ③冷たい食べ物は体温を下げます。朝は特に温かいものを。
 - ④服装も冬は保温を第一に。(3つの首がポイント…首・手首・足首を保温！)
-
- 手洗いや咳エチケットなどの感染対策も忘れずに！
-

～ネット依存にならないで～ 裏面も見てね！

10代の脳は未完成で、「何かをしたい」という衝動性をとめてくれるブレーキが作られている途中です。だから、スマホ依存になってしまいやすいのです。スマホ依存にならないためには、意識してスマホ以外のことで時間を使うことが大切ですよ！とくにお勧めは運動！運動が脳に良いということがわかってきています！お試しあれ！

冬休み、心が疲れたら、誰かに話してみよう。

「なんだかつらい」と感じたら周囲にSOSを出していいんですよ。悩みがあるときの相談窓口をお知らせします。

子どもアシストセンター(子ども専用)	☎0120-66-3783	
子どもアシストセンター (LINE)	右のQRコードを読み取ってね。	
子どもアシストセンター相談メール	assist@city.sapporo.jp	
子ども安心ホットライン	☎011-622-0010(24時間)	