

ほけんだより2月号&3年生応援号



令和6年2月1日発行 土成中学校保健室

今月の保健目標 健康な心で過ごそう

本格的な入試シーズン。3年生は本番で実力がしっかり発揮できるよう、体調管理には気をつけたいですね。インフルエンザもコロナ感染症も引き続き流行しています。一人一人が予防対策を立て、行動にうつせるようにしましょう。



給食指導～丈夫な骨は成長期に作られます～

★脳も体も元気！まめに予防！がんばれ3年生！

○教室では、換気をしよう！加湿をしよう！みんなで協力しよう！

換気が不十分だと、頭がぼーっとしたり、気分が悪くなったりします。新鮮な空気を吸って気分転換しましょう。感染症予防だけでなく、学習の能率もアップしますよ！

○全校統一で換気の約束

授業中・・・常時換気のため、出入り口と窓側を対角線に15cm開ける。

休み時間・・・出入り口を全開する。

昼休み・・・タイマーを使って5分間、出入り口と窓側を全開する。

※寒い場合、使い捨てカイロや膝掛け、座布団、ウインドブレーカーなどで衣服の調節をしましょう。

○うまく起床するには？

睡眠の大切さはもちろん、朝の生活もポイントですね。生活リズムの定着には最短でも2週間かかります。睡眠時間を惜しむより、起きている時間を有意義にしましょう。

- ①起床時刻を設定する。
- ②朝日を浴びて体内時計をリセットする。
- ③伸びやストレッチなどで体を動かすと、全身の血行がよくなり体温も上がり、脳や体が目覚める。



○おいしく食べて、免疫力を高めよう

- ①免疫物質を作るたんぱく質を補うためには、肉・魚・大豆製品・卵・乳製品をバランス良く食べることが大切である。
- ②緑黄色野菜に多くふくまれるビタミンAは、細菌やウイルスをやっつけてくれる作用がある。
- ③食物繊維、チーズや納豆などの発酵食品は、腸内環境を整えてくれる。



★相手に対する伝え方 ～自分も友達の心も大切～

「大丈夫？」 「ありがとう」
こんな温かい言葉を言われたら、周りの人だけでなく、伝えた自分も心が落ち着き、温かくなります。



SNSの普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝えたり、相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ったりすることが難しいのも事実です。

「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」

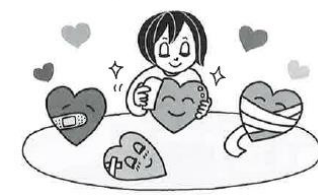
「突然ひどいことを書かれて傷ついた」という話もよく耳にします。

自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的の一つです。

難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから考えやすいですね。

SNSを使う時は、よりいっそう相手の立場などを考え、相手を思いやる必要がありますね。

自分の心も、友だちの心も大切にできる人であってください。



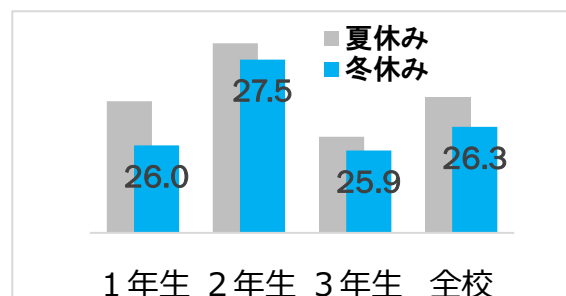
相談するのは
恥ずかしいとじゃないよ！



一人で抱え込まないで、
だれかに話してみませんか？

★冬休み生活リズムチェック結果から

夏休みに比べて、冬休みの健康度はどの学年も少し下がっていました。お家の方からいただいたメッセージからも、メディアの利用が長くなっているようでした。3学期中に、1年間の健康な生活の振り返りをする予定です。



●全ての項目を達成すれば35ポイント

- ①朝食の有無
- ②運動時間
- ③起床時刻
- ④就寝時刻
- ⑤メディア利用

1年間に100ポイントをめざそう！

