

保健だより 6月



2024年度 No.3
美馬市立 三島中学校

新学期が始まって2ヶ月が経ちました。新しい学年での生活には慣れましたか？これからの時期は雨が多く、気分が上がらない日も多いと思いますが、優しい雨の音や雨上がりののにおいなど、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてください。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



6月13日(木)は歯科健診です!

普段の歯みがきは丁寧にできていますか?

自分で行うセルフケアを見直し、歯と口の健康を守りましょう!



それ、**心**や**体**からの

SOS

かも

体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れがとれない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い



心のサイン

- やる気がでない
- 気分がすぐれない
- イライラする
- 集中できない
- 人と会いたくない
- なんとなく元気がでない



こんな時、先生方はどうしてる…!? 担任の先生方に聞きました!



増田春香先生

- ☆リフレッシュの時間を長くとる(豆太と遊ぶ、近所を散歩するなど)
- ☆食欲がないときでも、食べられるものを食べる(ゼリー、そうめん、きゅうりの浅漬けなど)
- ☆日光浴をする※(ストレス軽減や睡眠の質の向上につながります!)

愛犬 ^{まめた} 豆太



坂東哲弥先生

- ☆料理をする(最近作った中でおいしかったのは「レンジでチャーシュー」!リュウジのバズレシピを見て作っています!)
- ☆ロードバイクに乗る(家から貞光中学校まで行ったこともあります...!)



四宮正巳先生

- ☆食事を楽しむ(1番はラーメン!オススメは地元「多家良家」のラーメンです!)
- ☆音楽を聴く(車の中でB'zを聴く)
- ☆運動をする(卓球をしたり、お遍路を回ったりします!)

