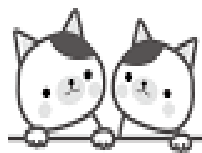


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R8.5.13

窓の向こうは気持ちのよい青空。ゴールデンウィークも
終わり、さあ部活や勉強に頑張るぞと思いながらも
「あれっ、ちょっと疲れているなあ」なんて感じている人も
いるのではないでしょうか。



「体がだるい、なんとなくやる気がでない」のは、体だけでなく心も疲れているサインです。いつもより早く寝たり、好きなことをしたり・・・体の動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。いろんなことを「がんばるとき」と同じように「ひと休みするとき」も大切に。

今月の保健関係行事

- 13日(水) 内科検診(1年)
- *19~21日 修学旅行(3年) *19日 校外学習(1, 2年)
- 26日(火) 尿検査提出日(全学年) *6月12日、30日 尿二次検査
耳鼻科検診(1年) 13:20~
- 27日(水) 内科検診(2年)

5月は春と夏の同居した季節!

汗をかいていないように
思えたり、のどが渴いていな
いように感じたりしても、
意外と水分が足りなくなる
季節です。

自分の水筒を
忘れずに準備
しましょう。

水分補給は こまめに 少しずつ。



今月の保健目標

生活リズムを整えよう

自分の体は、自分でつくる!

小学校の頃から「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉は何度も聞いてきていると思いますが、自分の体は毎日の生活の積み重ねから出来ていることを考えたことはありますか。例えば【You are what you eat】というように、自分の体は今まで食べてきた物だけで出来ています。食べた物だけが体の材料になるのです。そして、食べたものからすべての細胞が新しく生まれ変わるまで約3ヶ月。たった3ヶ月で体中が作り替えられてしまいます。食べ物だけではありません。毎日の生活リズムも3ヶ月もあれば整ったり崩れてしまったり。そこにも自分の生活スタイルが、自分の健康を支えているという事実があります。誰かがしてくれるのではなく、自分が作り上げるものなのです。今、自分の健康のために何をしなくてはいけないのか、考えられる人になりたいものです。自分の体ですからね。

寝る



スマホやテレビなどに
自分の生活を支配されると、
最初に睡眠時間が
うばわれます。

睡眠が短くなると、
体力どころか、
気力まで無くすことも
あります。

食べる

食べることも
生きるためには、
絶対にかかせない。

何を、
どんな風に
食べたかで、
体の状態は
決まるのです。



まずは、普段の生活から..

普段から部活などで
運動をしている人も、
ストレッチなどで
体のメンテナンスを。
運動習慣のない人は
散歩などから
始めてみましょう。

動く



トイレで
体中の不要物を
外に出すことは、
考えている以上に
重要なこと。
1日の体内リズムを
整えるためにも
大事にしましょう。

出す

