

ほけんだより 1月

2022.1.12 尼崎市立武庫東中学校 保健室



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。
「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、物事をやり遂げるには、はじめに計画を立てることが大切です。自分なりの目標を決め、計画を立てて、有意義な毎日を過ごしましょう。

*冬休み中に部活動等でケガをして、病院へ行った人は、スポーツ振興センターの手続きができますので、保健室へお知らせください。今までのケガでまだ書類を出していない人は、治療が終わり次第、保健室まで提出してください。
*眼科や歯科などの受診が終わった人は、受診済証を保健室まで提出してください。



寒い日が続きますが、みなさん水分補給はしっかりできていますか。冬は空気が乾燥しているため、汗をかいてもすぐに乾きます。そのため、気づかない間に水分不足(脱水症)になりやすく、注意が必要です。運動後はもちろん、休み時間にはこまめに水分補給をしましょう。



朝食からはじまる 元気な一日

早く起きる

朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！ 集中力全開！

栄養バランスをしっかりと

パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、午前中からエンジン全開！

よく噛んで食べる

しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる！

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開！

いってらっしゃい！

余裕を持って早く出発！

ゆっくりあわてず学校へ行けるぞ！

換気をしないと、こんなことに!?



3学期も引き続き、保健委員会で換気チェックを行います。休み時間には、窓を大きく開けて、空気を入れ替えましょう。寒くなりますので、防寒具を上手に使って、体温調節をしてください。



防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。地震や津波は完全には防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



受験生のみなさんへ

夜型 朝型 に **チェンジ!**

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 日中の軽い運動も
- 夕食は早めに済ませる
- お風呂でリラックス
- スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。無理せず、朝型のリズムを作りましょう。



保健室からのお知らせ

紙パック回収について

3学期も、保健委員会で紙パックの回収を行います。次の回収日は、2月の専門委員会日です。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

