



保健だより



野間中学校
保健だより
H26.12.12

あ、という間に12月になりましたね。もうすぐで冬休みです！クリスマス、お正月とイベントが続きますが、寝たいだけ寝て、食べたいだけ食べる、1日中ゴロゴロ...とならないよう、生活習慣を崩さないように注意してくださいね。



この1年間心身の健康に 気をつけて生活できましたか??

○かつけられないかも...という項目は、来年の目標にできるといいですね!

<p>バランスのよい食事 を心がけることができた</p> <p>肉は “ほぼほぼ” 野菜 “たっぷり”</p>	<p>適度な運動をし、 体力の維持ができた</p> <p>“フン” “フン”</p>	<p>規則正しい生活で” 睡眠も充分にとれた</p> <p>“OK!”</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい はみがき キレイな ハンカチ</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生... コミュニケーションが うまくとれた</p>

保護者の方へ ~色覚検査について~

色覚の特性をもったお子さんが一定の割合でいます。お子さんの色の見え方で心配なことがある場合には、学校でも相談に応じます。希望者は、学校で“スクリーニング”検査をすることができまのでお知らせください。

※スクリーニング検査...簡便な検査を行うことにより、お子さんが特性をもっているかどうかを知るための検査です。検査結果により、専門医にかかるかどうかを判断していただくことになります。

バランスのよい食事をする

日頃からの食事バランスよく栄養をとりましょう。特にビタミンCはかぜのウイルスに対する抵抗力を高めるといわれています。

十分な睡眠を

睡眠がたりないと、体の抵抗力も落ちてしまいます。疲れがたまっているときは早めに寝て、体力の回復をはかりましょう。

運動して体力をつける

日頃から適度な運動をして、丈夫な体をつくりましょう。体力がアップすれば、かぜのウイルスにも負けない抵抗力がつけます。

*ハンカチ持っていますか? *



学校生活アンケートの結果から、ハンカチを持っていない生徒が6割もいることが分かりました。モチコ、タイ!!

自然乾燥は手あれの原因になります。また、せかくきれいに洗った手を制服のスズでふいたり、ヘアセットをしたりすると、またバイ菌などがくっついてしまいます。手洗いの後には、ハンカチでふく習慣をつけましょう。

手洗い・うがい

外から帰ったら、まずは手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。カテキンという成分に殺菌作用があるので、お茶でうがいしてみるのもいいですね!

今から

しっかり カゼ”予防



部屋を保湿する

空気が乾燥すると、のどの粘膜の免疫力が下がります。加湿器がなければ、ぬれたタオルをかけるなどして、部屋の湿度を保つようにしましょう。