

今月の保健目標

心の健康を  
見直そう




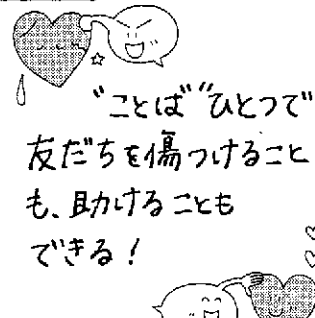


友だちの心を傷つけない

悪口について  
どう思いますか？

野間中学校 保健室  
H28.11.

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんで  
いる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言った  
ことで取り返しのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。それは、SNSやLINE  
でも同じことです。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、や  
たりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!?まずは そこから考えて みて。</p> 	<p>“ことは”ひとつで 友だちを傷つけること も、助けることも できる!</p> 	<p>傷つけた ほうはすぐにたれても 傷つけられたほうは 一生たれない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲良くなった人とは 本当の友だちでは ないよ</p> <p>ココロを ココロで ココロで ココロで</p> 
--	--	--	--

11月8日は

いい歯の日

7つのかむといいこと! <脳を刺激>

<だ液がたくさん出る>

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくなる

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

<口の周りの筋力アップ>

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしばる力アップで運動能力アップ

\*11/7~11/14は、はみがき週間です\*

	歯ブラシ持参率	歯みがき実施率
1位	DEF (100%)	DEF (98.0%)
2位	1B (82.6%)	3A (75.9%)
3位	3A (78.7%)	3C (71.8%)

10月の歯みがき週間

# ほけんだより

10/28,29に行われた野中祭!感動しました!  
クラス・学年・学校全体が一つになっていました。  
き、とそれまでの過程では小函んだり、ぶつかり合、た  
りしたかもしれませんが、仲間とのキズナが深ま  
り、一人一人が成長できたのではないのでしょうか。  
これからのみなさんの成長が益々楽しみです!

## どうして姿勢を良くするの?

自分の状態に気づいて直すことから始めましょう。



背もたれに深く  
もたれすぎない

目の机の間は  
30cm以上あける

両足の裏は  
床につける

★内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん  
取り込める

→ 内臓や脳がよくはたらく

★教材やノートと程よく距離が保てる

→ 視力低下を防ぐ

★からだの歪んだり猫背にならないうまくなる

→ 見た目がキレイになれる

秋の夜長にはいざ読書!  
おうちでも姿勢に気を付けて  
すごしましょう。

