



平成 31 年 1 月号 春日部市立春日部中学校 保健室

あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年になりましたね。2018 年は、皆さんにとってどのような年でしたか？自身の目標を達成した人、課題が残った人それぞれだと思います。これを機に去年を振り返り、新たな目標を決めると新しい年も、よりよく過ごせるかと思ひます。

さて、冬休みも明け心機一転頑張る時期です。3 年生は受験に向け、悔いの残らない様に頑張りましょう！2 年生は、冬の学校という大きな行事が控えています。体調管理に徹しましょう。1 年生は、中学生になって初めての冬休みを終えました。身を引き締め、勉強や部活に打ち込みましょう。

1 月はインフルエンザや胃腸炎などの感染症が本格的に流行る時期です。自身の生活を見直し、手洗いうがい等の予防を心掛け、元気に新年始めの月を過ごしましょう。



1月の保健目標

インフルエンザを予防しよう

手洗いうがい

せきエチケット

マスク

生徒保健委員会

(おれがびんをひきかきマスクをしつけよう！)

けんこうもくひょう き 健康目標を決めてみよう

いよいよ新しい年がスタートしました。「一年の計は元旦にあり」ということわざにもあるように、何かをはじめるなら、年の初めにしっかり計画を立てるとよいですよ。保健室からの提案としては、今年一年を健康に過ごすための目標を何かひとつ決めて、実行してほしいと思います。「好ききらいをなくす」「夜ふかしをしない」など、なんでもよいのです。健康づくりのための新しい一歩をふみ出してみてください。

わたし けんこうもくひょう 私の健康目標

からだとこころのけんこう

どんな1年にしたいか

かんがえてみよう

食べたあとにはハミガキをする

1月メディカルチェック

★1月18日(金) 歯みがきチェック

★1月21日(月) つめチェック

新年を気持ちよく過ごしましょう！

目指せ100%!

冬休みモードからぬけ出そう!!

冬休みが明けて数日ですが、保健室では、体のしんどさをうったえて来る人がちらほら…。話を聞くと、休み中に生活習慣がみだれたことがおもな原因にあるようです。次のようなことも心がけて、早めに「冬休みモード」からぬけ出したいですね。

- ①早く寝る! 「夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい」をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。
- ②朝食をとる! たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。
- ③体を動かす! 体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。

1月17日 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起こった、阪神・淡路大震災。その復興で大きな役割を果たしたボランティア活動。その認識を深め、災害への備えの充実と強化を図る目的で、1月17日は「防災とボランティアの日」に制定されています。

新学期に向けて見直してみよう! 生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみよう。

<input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている		<input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている	
<input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている		<input type="checkbox"/> テレビをみるとき、パソコンをすときは、目の疲れに気を付けている	
<input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をして、体力を維持している		<input type="checkbox"/> ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている	
<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている		<input type="checkbox"/> 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている	