

保健だより

H26. 1. 15 物部中学校 保健室 (No.15)



冬休みもあつという間に終わり、いよいよ3学期がはじまりました。健康で充実した冬休みを過ごすことができましたか。「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。皆さんはどんな一年を過ごしたいですか？一つでも目標を持ち計画を立てて、一步一步がんばっていきたいですね。

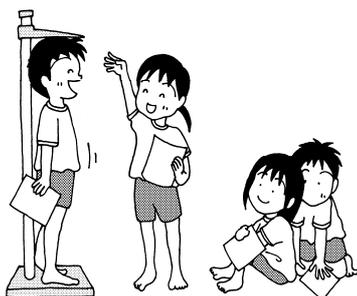
インフルエンザの予防を心がけ流行を阻止しよう。



本校ではまだインフルエンザによる欠席者は出ていませんが、今後流行が予想されます。もしインフルエンザにかかってしまった場合、必ず学校にご連絡ください。

身体計測がはじまりました！！

| | |
|-----|----------|
| 1の1 | 1月 9日(木) |
| 1の2 | 10日(金) |
| 2の1 | 28日(火) |
| 2の2 | 29日(水) |
| 3の1 | 14日(火) |
| 3の2 | 15日(水) |



体重計がこわい！？冬休み明け！

冬休みはごちそうをいっぱい食べて、やや体が重く感じられる人がいるかもしれません。でも、「体重が増えたから、食事を抜こう」とは思わないでくださいね。たとえ食事を抜いて体重計の目盛りが減ったとしても、それはあくまで一時的なこと。無理やがまんをすれば、後で反動となって出てきます。「どんな体を作っていきたいか」を念頭に置いて、体重だけを気にすることのないライフスタイルを考えてほしいと思います。もし急な体重増加が気になる人がいたら、毎日の生活に少しでも運動を取り入れてみましょう。休日のジョギングや縄跳びなどが効果的かもしれませんね。

身体測定が終わったクラスから順次結果をお知らせしています。多くの方が一年間で大きく成長しました。おうちでもぜひ話題にしてくださいね。

みなさんの1♡げんき!? ストレス度チェック!!

START
はい → いいえ

朝、気持ちよくおきられる!
おはよう!

毎日楽しい!
HAPPY!

すぐか——つしたりイライラする。

かたがこる。

べんぴやげりをくりかえす。

なんでも飛いほうにかんがえてしまう
どうせ どうせ

夜なかなかねむれない
ギン ギン

このごろ食べたくない
おなか すかない

なにをやってもすぐにつかれる。

気分が飛くなる
ことが解い。

夜だちと話すのがめんどうくさい
ごめん

元気いっぱい!
いつも明るく元気なあなた!
そのちょうし!!

ちょっとおつかれ?
たまにはゆっくり休んでリラックス!

SOS!
なやんびいるならだれかに話してみてください!
らくになるかも...

新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味な人もいます。

環境が変わると、自分でも気づかないうちに意外と緊張しているものです。自分は大丈夫と思っている人もすすんでリラックスしてみましょう。

なにか気になることがあるときは、いつでも保健室に足を運んでみてくださいね。

一保護者のみなさまへ

あっという間に冬休みも終わってしまいました。お子様は、病気やけがなどせずに、元気に過ごせたでしょうか。欠席の生徒もいましたが、始業式に元気な生徒たちに会うことができほっとしました。3学期も毎日寒い日が続いています。ご家族みなさまでの体調管理をよろしくお願いします。

そして、冬休み前に歯科受診が済んでいない人に、再度「歯科受診連絡票」を配布しました。冬休みに病院を受診して、治療が済んでいた場合、用紙を学校に提出してください。引き続き「むし歯治癒率 100%」を目指して取り組んで参りますので、よろしくお願いします。

まちがいさがし

まちがいは7つあります。がんばりましょう!

