

心も身体も健康で過ごそう！

平成30年度 弥富中学校保健室発 11月1日発行
【今月の保健目標】

◇よい姿勢に心がけよう

【今月の安全目標】

◇安全対策を確認して、校外学習(研修)に臨もう！

保健だより

11月12日は
「皮膚の日」
冬のお肌ケア

乾燥が気になるこれからの時期、ケアが大切です。

■手袋・マフラー等でガード！特に首・手首を温めて。

■ハンドクリーム、フェイスクリーム等で保湿

■体の中から食べ物でパワーアップ！ビタミンが特に有効です！

秋の深まりを感じる今日この頃。朝晩の冷え込みに思わずぶるっとしてしまいますね。ついこの間まで半袖の服を着ていたのに、もうパーカーや羽毛布団を用意しようかと思うほどになってしまいました。季節の移り変わりの早さを感じるとともに、2018年ももう2ヵ月を切ってしまったのかと、時の流れの早さも同時に感じますね。

寒暖の差が大きくなり、最近風邪を引いている人が目立ってきました。マスクをつけている人も目立ちます。衣類で体温調節をし、風邪をひかないよう日頃から注意して過ごしましょう！うがい・手洗いの励行と、栄養・睡眠に心がけましょう！特に3年生の皆さん、風邪をひいている場合はありませんね。健康第一です！自分の健康は自分で守る気持ちを強くもってがんばってください。

秋の夜長、部活もなく下校してからの時間が夏の頃と比べると沢山あると思います。読書するもよしランニングするもよし、自分の趣味を広げるよい時期です。何かにチャレンジしてみてもどうでしょうか？機会あれば皆さんの趣味を教えてください。秋の夜長の使い方、少し考えてみてはいかがでしょうか……。

手洗いは感染予防の基本中の基本です！

しっかり手洗い。



ウイルス、バイバイ

倦力つけよう。



楽しく運動♪

食欲が増す冬。部活動時間も減り運動量も少なくなります。意識して身体を動かしましょう！

寒い時こそ明るく ポジティブにいられるといいね♡

寒さに負けるな！



ポジティブで行こう。

夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。

暗い中でのTVやスマホ、ゲームはNGです！質の良い睡眠をとりましょう。

11月10日は「トイレの日」

トイレ 気遣いでみんなが気分よく使えます



「トイレの日」にちなみ、日頃自分がどんな使い方しているのかを確認してみましょう。

◆使用後は汚れや流れ具合をチェックしていますか？◆ペーパーを使い切ったら補充していますか？◆スリッパを使用した後は揃えていますか？◆電気のスイッチは切りましたか？次に使用する人が気持ちよく使えるよう心がけることが大切です。「キレイに使ってくださりありがとうございます」という貼り紙をよく目にしますね。よく考えられたメッセージですね。再度自分を振り返ってみましょう。

7つあるよ
ぶたんからしっかり意識を！
正しい姿勢



7つあるよ
ぶたんからしっかり意識を！
正しい姿勢



姿勢の良い人ってステキですね！

今月の目標は「よい姿勢に心がけよう」です。寒くなるとついつい背中を丸めて前屈みになって歩く人が増えますね。さらにはポケットに手を入れて歩いている人も。背筋をピンと伸ばしてさっそうと歩いている人ってステキに見えませんか？心がけて生活したいものです。この冬、少し意識して生活してみましょう！

つぶやき 私の大好きな冬がすぐそこに (ToT)でも食べ物は美味しい季節ですね。私は鍋が大好き。スーパーには色々な種類の鍋の素が並んでいます。豆乳鍋、塩ちゃんこ鍋、トマト鍋、鴨だし鍋、キムチ鍋、赤から鍋等々。食べ尽くしてみたいのですがなかなか難しいです (ToT)残念。皆さんは鍋は好きですか？何鍋が好き？野菜も沢山摂れて栄養価満点ですよ。