

ほけんだより 2月



平成 29 年 2 月 1 日
我 孫 子 中 学 校
保 健 室

2月4日は「立春」です。暦の上では春とは言え、まだまだ寒いこの時期ですが、日も少しずつ長くなってきました。木々の枝には芽吹きを待つつぼみがたくさんあります。みなさんも春に向かって元気なスタートがきれるよう、今からいろいろな準備をしておきましょう。

2月 は 生活習慣病 予防 月間 !

生活習慣病を 予防しよう



生活習慣病を 予防するために **すんで体を動かそう**

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食……。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。



運動以外にもこんな予防をしよう！

<p>バランスのとれた食生活 肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p>	<p>油分・塩分・糖分 ひかえめに スナック菓子や 清涼飲料水に注意!</p>	<p>十分な睡眠 睡眠時間を 確保して☆ 生活リズムを整えよう</p>	<p>心のお手入れも 忘れずに</p>
--	---	---	-------------------------

正しい生活習慣を身に付けて、ずっとずーっと元気なからだ♡

保健委員会より

みなさん、「手洗い・うがい」はしっかりとやっていますか。1月末にはASKの重点目標として保健委員を中心にこの2つを呼びかけていました。「重点目標のときだけやる」ではなく、これをきっかけに「普段から意識する」という気持ちを持って体調管理をしてみてください。





受験生のみなさん もうひとふんばり!



あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は ☆
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

☾夜型から→朝型へ ☼

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

☆ 6ジグザグー!

☹️不調のときは
あせらず休養を ☺️

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

～まだまだ感染症に注意が必要です!～

1月に県からインフルエンザ警報が発令されています。予防を心がけるとともに、37.5℃以上の発熱がある場合は病院を受診しましょう。

予防への心がけ・忘れずに

手洗い、うがい、体を動かす、しっかり睡眠、人混みを避ける

登校前に健康観察を!

- 【1. 体調が悪いかも?と思ったら】
家で体温を測りましょう。体温が平熱よりも1℃以上高い時は家での休養をおすすめします。
- 【2. 保護者につながる連絡先をきこう】
登校した後、体調が悪くなることもあります。連絡を取れる電話番号を聞いておきましょう。



花粉シーズン迫る!



【花粉症予防 3つのポイント】

- 1 こまめにうがい・手洗い・洗顔・洗眼する
 - 2 外出時はマスク・メガネを着用する
 - 3 外出後は部屋に入る前に服や髪をはたく
-

花粉が楽るよ! 準備はOK!?

体調を崩すと症状が悪化することもあります。毎日の体調管理に気を付けましょう。

また、毎年重症化しやすい人は、早めの対策を心がけましょう。