

ほけんだより 1月

令和6年1月10日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

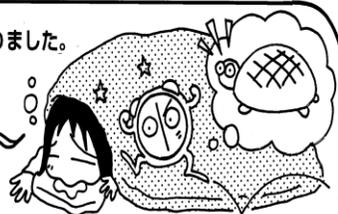
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう！」と、決めた目標に向かうために、まずは早寝早起きで元気な体を作りましょう。

乱れた生活リズム 戻すポイントは朝！

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。

つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べておくようにしましょう

ポケットハンド注意報

ジャージや制服のズボンのポケットに、手を入れて歩いている人を見かけます。ポケットに手を入れて歩いていると・・・

- ・ 転びそうになっても、すぐに手が出せない
 - ・ 自然と背中が丸まってしまい、姿勢が悪くなりやすい
 - ・ 手をかくすことは、相手に対して心を開いていないことにつながり、悪い印象になってしまう などのデメリットがあります。
- 今日から、ポケットに手を入れて歩くことはやめましょう！



かぜを早く治す常識クイズ A or B

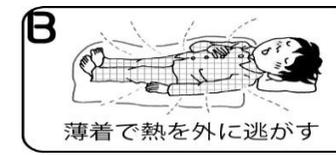
① 熱の上がり始めに、寒気がするときはどうする？



正しいのは A

熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を飲んでも、治療にはなりません。

② 熱が高くてつらいときはどうする？



正しいのは B

寒気がしたらあたたかく、熱いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の拡散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。

③ 食欲がないときはどうする？



正しいのは B

食欲がないときは胃腸が弱っているので、無理に食べると負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつ がポイント。

第3回発育測定 日程

11日(木)	2-1	17日(水)	1-2	22日(月)	3-2男子
12日(金)	1-1	18日(木)	3-1男子	23日(火)	3-2女子
15日(月)	2-2	19日(金)	3-1女子		