

保健だより

南河原中 保健室
No.5
2018. 7. 2

3年生の修学旅行、1年生のピザづくりや2年生の校外学習も終わり、1学期もまとめの時期となりました。4月からの4か月、頑張ったことや継続できたことはありますか？成長の証を見つけてみましょう。今週はいよいよ3年生最後の大会になります。直前にけがや病気をしないよう、時間にゆとりを持ちましょう。そして何より悔いが残らないよう、気持ちを整えて、試合に臨みましょう。



身体を大切にする生活習慣を

6月は「生活リズムチェックシート」の記入をお願いしました。

睡眠や食事、歯みがきなど、基本的な生活習慣がどのくらい守られているのか、皆さんの状況を把握するために、南河原小学校と合同で調査しています。結果の取りまとめはこれからですが、中には就寝時刻が日常的に遅い、毎朝朝食をとらずに登校している人もいます。

みなさんは成長期の真っただ中で、今の生活で作られた身体は、大人になってからのベースになります。身長だけでなく、内臓や骨、脳も今つくられている時です。

その中で、部活動や勉強をする、友達との人間関係を築くことが、健康な身体だけでなく、健全な精神を作っていきます。その判断をするのは脳です。脳は睡眠をとる中で、情報を整理し、精神を安定させ、身体の機能を修復するといわれています。生活全般が、実は健康づくりと直結していることを覚えておいてください。

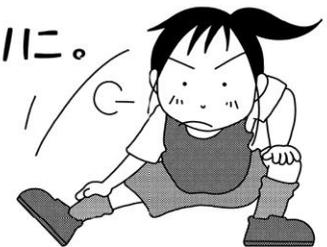
まずは下の4つの項目を万全にし、生活時間を見直し改善することで、活動の幅が広がり、さらに大きく成長します。できていない項目を改善してみましょう。



この夏

結果を出したい君！

準備運動は念入りに。



けがを予防！！

むし歯があると、

