

ほけんだまり

行田市立長野中学校 保健室 2014. 2. 4



2月の保健目標

仲良く楽しい学校生活にしよう
(心の健康)

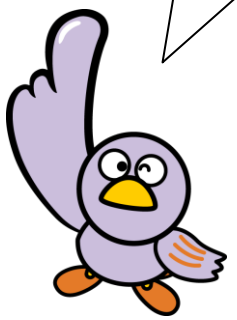


ゴールは近い

<h4>食事</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● バランスよく 体力が付き、かぜ予防にもつながります。 ● 腹八分目で 食べ過ぎは、体調をくずす原因。特に、夜食のとり過ぎには注意!! 	<p>先輩からの応援メッセージ</p> <p>食事の時間を楽しく過ごすことが、よい気分転換になっていました。</p>
<h4>生活リズム</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● じゅうぶんな睡眠を 脳の疲れをとり、記憶を定着させる効果があります。 ● 早起きの習慣を 試験の始まる時刻には、脳が目覚めているように。 	<p>先輩からの応援メッセージ</p> <p>かぜ予防のためにうがいや手洗いなど、家族にも協力してもらいました。</p>
<h4>リフレッシュ</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 休憩時間は、机から離れる 場所をちょっと移動するだけでも、気分転換の効果大です。 ● 軽くからだを動かす こわばった首や肩の筋肉をほぐし、集中力を取り戻す効果があります。 	<p>先輩からの応援メッセージ</p> <p>時間を決めて、勉強→休憩することで集中力をキープできました。</p>
<h4>リラククス</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 寝る前に、お風呂でゆったり 心身の疲れがとれ、手足が温まって、熟睡モードに。 ● 手や指先をマッサージ 手に汗をかいて、冷たく感じるときは、手や指先をマッサージすると、効果的。 	<p>先輩からの応援メッセージ</p> <p>試験のとき、好きな音楽を思い浮かべると、落ち着きました。</p>

お願いごまか
1・2年生にのみなさんに「健康の記録」を返却します。1年間の成長を、家の人と確認して、学校に提出してください。

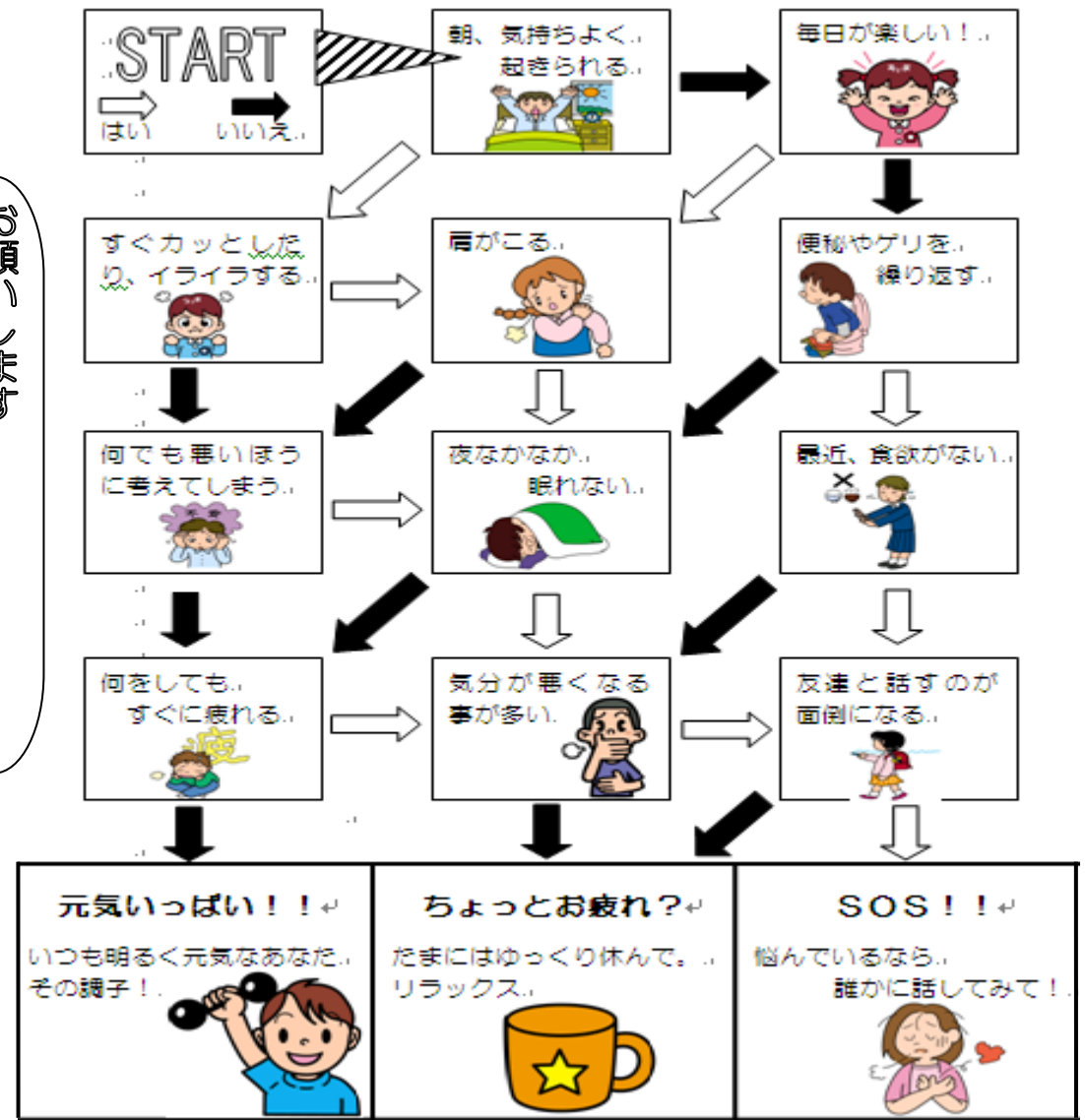
卒業まで使う大切な記録です。



がんばれ!! 受験生

昨日は節分、豆まきをしたお家もあると思います。豆まきに使われる大豆には、体によいタンパク質がたっぷり含まれているので、「畑の肉」とも呼ばれています。とうふやみそ、しょう油など、身近な食べ物の材料にもなっています。栄養が豊富で、いろいろな使い方もできるので、「大いなる豆」という意味があるそうです。

やってみよう! ストレス度チェック



<p>元気いっぱい!!</p> <p>いつも明るく元気なあなた、その調子!</p>	<p>ちょっとお疲れ?</p> <p>たまにはゆっくり休んで、リラックス。</p>	<p>SOS!!</p> <p>悩んでいるなら、誰かに話してみよう!</p>
--	--	---