

ほけんだより

第 8 号
H27. 12. 7
東華中学校

今年も残すところ1ヶ月となりました。2015年は、みなさんにとって充実した1年だったでしょうか？

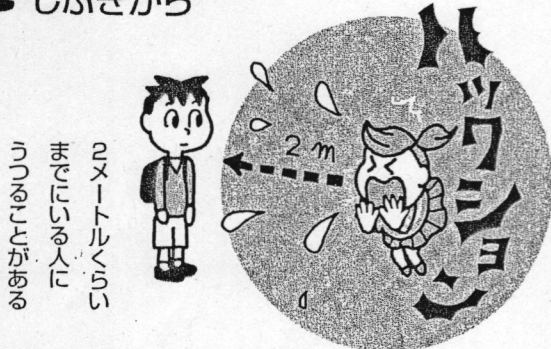
1年の締めくくりは、自分の部屋や毎日通っている学校のたまった汚れやほこりを落としましょう。また、使わないものも片付けるようにしましょう。身の回りの清潔や整理整頓は毎日を健康に過ごすために大事なポイントです。

一生懸命に掃除をすると、気持ちもすっきりします。1年の最後にきれいにして新しい年を迎えましょう。

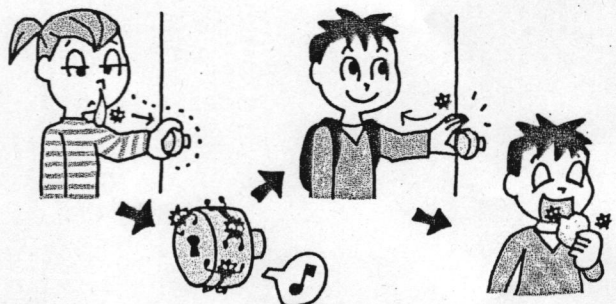


かぜ・インフルエンザはどうやってうつる？

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



予防法

せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう



予防法

手洗いはかならずしよう ((食事の前、トイレのあとなど))

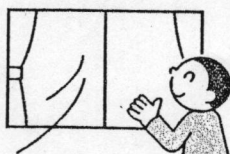


受験直前

3年生は、ラストスパート！！

年が明けると、本格的に受験が始まります。3年生は、必死に勉強していると思いますが、時には気分転換が必要です。

受験 勉強のあいまの気分転換は…



部屋の空気を入れかえる



からだを曲げ伸ばしするなど軽く動かす



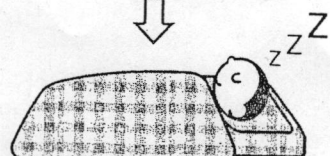
お気に入りの1曲を
目をつぶって聞く



あたたかい飲みものを飲む
(ココアがおすすめ)

自分にあった方法をさがしてみよう！

疲れがたまっているときは無理をせず早めに休みましょう



寒い冬は、体温アップ!

寒い冬は、血行が悪くなり、身体が冷えます。その上、朝は寝ている間に体温が下がるため、より寒く感じます。寒い冬を乗り切るために、体温を上げて元気に過ごしましょう。

★朝食をとる

朝ご飯は、一日をスタートさせる身体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるものになります。



★身体を動かす

身体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



★朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために身体が活動し始めます。



空気が乾燥する冬

肌のかゆみ対策

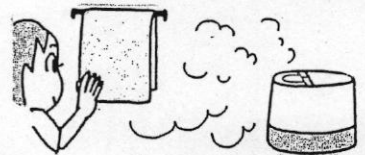
お風呂では、石けんを使いすぎないように、またゴシゴシとからだを洗わないようにしましょう。



爪は短く切っておきましょう。
(搔いてしまったときに傷つけないため)



お風呂からでたら、保湿液を塗りましょう。
(刺激の少ないもの。医師や薬局で相談しましょう。)



静電気が起こりにくい服は、避けましょう。
(肌荒れの原因になることがあります。)

乾燥しすぎないように部屋の湿度を保ちましょう

傷つかない

冬休み

傷つけない

お酒やタバコ、薬物
法律違反です。



自分の身は自分で守る。



自分の命は関わってくれるみんなの命。だから、大切にね。

悪い誘いをする人はきっと心がさみしい人。同調しないで寄り添ってあげたいね。

SNSでの出会い
書き込みに注意



あいつ、ムカつかね?

だよな。

行ってみる?

どうする?

会わない?