ほけんだより 12月

【保健目標】
冬を健康に過ごそう

R7.12月
上郷中学校　保健室

今年も残りわずかとなりました。今年はどんな１年でしたか。
冬休みは、夜寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになったりします。３年生は受験を控え、１日１日が大切になります。
２年生は、冬休みが明けるとすぐ自然教室です。休み中も体調を整えるために、生活リズムを崩さず、健康的な生活を送りましょう。

寒い冬にまけるな！健康に過ごすために心がけよう

量や時間を意識して食事をとろう！

- 胃腸の調子を整える
- 体調不良の予防になる

よく噛んで
食べよう

おせち料理にはこんな栄養があるよ

かまぼこ
タンパク質、
カルシウム豊富
筋肉・骨を強くする

栗きんとん
ビタミン、エネルギー
脳や体を元気に動かす

黒豆
タンパク質・鉄分
豊富。貧血予防

長時間のゲーム・スマホは危険

ゲームやスマホは楽しく便利ですが、長時間続けると体や心に様々な影響があります。

- 目や体への影響　視力低下、頭痛、姿勢が悪くなる
- 睡眠の質の低下　寝つきが悪い、記憶力低下
- 心や生活に影響　イライラ、不安が増える

予防のポイント

□１日１～２時間程度
□30分に１回は休憩して目や体を動かす
□夜は寝る１時間前までに画面を見終わる

メッセージの送り方に注意

友達とメールをしたり、SNSでトークをしたりするのは楽しいですよね。しかし、文字だけのコミュニケーションのため、**相手の表情や声の調子が分からずに誤解をまねいてしまう**こともあります。

例）「**何で来るの？**」
どうやって駅まで来るの？（送り手）
どうして君が来るの？（受け取り手）

受け取る側の気持ちを考えて、**正確で伝わりやすい言葉を使う**必要がありますね。

●適度な運動をしよう！

少し体を動かすだけでも、たくさんの良い効果があります。

- 生活リズムが整う
- 体力低下を防げる
- 集中力・やる気アップ

TRY!
１日100回ずつ
とんでみよう

＼保健室の／
おすすめ！ **縄跳び**

短時間で全身を鍛えられる！
持久力＋腹筋・背筋が鍛えられる

お正月に羽子板、けん玉などにもトライしてみてくださいね