

Smile on 11月

2022. 11. 1 三崎中学校



朝晩は気温がぐっと下がり、急に寒くなりましたね。
朝夕は肌寒く、毎日の気温差が激しい季節です。体調を崩しやすくなるので、気温に合った服装や体調管理をしっかりとこないましょう。引き続き、「手洗い、換気、マスクの着用、3密を避ける」の感染症対策もわすれずに。

今月のほけん目標

生活習慣について考えよう

正しい生活習慣を身に付けよう

心身の状態が安定しないと、勉強やスポーツに集中できなかったり、友達どうしの関係にも影響が出てきたりすることがあります。心と体の健康を意識した生活をおくるためには規則正しい生活をこころがけ、実践することが大切です。

「習慣」とは毎日の積み重ねによってできるものです。普段の自分の生活リズムをふり返り、よりよい生活習慣を身に付けましょう。



3つの正しい生活習慣

睡眠習慣・・・早寝早起きを基本とし、毎日同じ時刻に寝起きするように習慣付けましょう。

食事習慣・・・規則正しく3度の食事を取りましょう。特に朝ごはんは1日のスタートです。
赤・黄・緑の3色食品群をバランスよく食べるようにこころがけましょう。

運動習慣・・・部活動やスポーツで体をきたえましょう。家の手伝いをするのも良い運動になります。



保健給食委員会より

10月20日（木）昼休み時間に保健給食委員会の生徒が中心になって「ピアサポート（仲間どうしで助け合おう）」と題し、「家に帰って一番楽しみにしていることは何？」「宿題でわからない所がある時はどうしているの？」など、日頃から気になっていることについて気軽におしゃべりしてみました。

参加した生徒の感想

- ・1回目だから緊張していたかもしれないけれど、楽しくおしゃべりできた。
- ・いろんな意見を聞くことができておもしろかった。
- ・2回目もあればいいと思う。



友達の意見が参考になって「なるほど。」と思った人もいるのではないかと思います。何か困ったことや気になること、悩みごとがある時は一人で考え込まず、身近な人に相談してみませんか？いいヒントが見つかるかも。

