



保健だより

2019年11月5日

No.11

小木中学校 保健室

文化祭を目前に控え、準備もラストスパートに入っています。

秋らしく気持ちのよい季節ですが、朝夕の冷え込みや空気の乾燥により、体調管理が難しい季節でもあります。生活習慣を見直して、元気に毎日を過ごしましょう。

しっかり手洗い。



冬が来るよ

ストレス 寒さに負けるな!



10月の生活リズムチェックの結果、小木中学校の生徒の平均就寝時刻は、10時57分でした。

3年生で11時以降、12時以降に寝た人が多かったです。

体力つけよう。



生活習慣を見直そう!



睡眠不足は、抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなります。しっかり睡眠をとりましょう。

11月の保健目標

正しい姿勢を心がけよう

よい姿勢は ペタン、ピン、グー



11月13日(水)は「姿勢自己チェック」保健委員会の活動として行います。授業中の自分の姿勢をチェックしましょう。



背骨をピンと伸ばす

机と体の間、イスと体の間はグーが入る分だけあける

足を床にペタンとつける

よい姿勢で生活すると

- 1 脳の働きがよくなる
- 2 背すじが伸びる→背が高くなる
- 3 筋力が保てる
- 4 内臓の働きを圧迫しない
- 5 字がきれいに整う

こんな人はいませんか?

