

ほけんだより

2017. 3
東和中学校

あっという間に3月!! 慣れ親しんだ教室やクラスメートと過ごすのも、あと少しになりましたね。

1年をふりかえりながら、次のステップに向けて、助走を始める時期。この1年間に経験したことや感じたことを新たな力にして、元気よく、新しい季節に飛び出してください。

卒業・進級おめでとう!!

どんな1年でしたか?



ちょっとした気づかい... 『花粉エチケット』のススメ



スギ花粉がとくに多く飛散する時季を迎え、アレルギーのある人は対策に余念がないと思います。そのひとつとして、広く行われているのが「花粉をおとす」こと。外出後、家に入る前に髪の毛や衣服についた花粉を払いおとすと、生活空間に持ち込む量が減らせて、症状の緩和につながります。

では「周囲にアレルギーのある家族や友だちがいる。自分はいまのところ大丈夫」そんな場合はどうでしょう。学校で、家庭で、生活をともにしている人への気づかいとして、自分に症状がなくても花粉の飛散量が多い日は習慣づけてみる...そんなことを、普段から意識していけるといいます。自分の健康と周囲の人の健康、どちらも大切にしていきたいですね。



今月の目標

1年間の反省をしよう



今年1年をふり返って

あなたはどのゾーン?

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

食生活のチェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた?	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは?	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は?	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた?	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

生活習慣のチェック

生活習慣のチェック	合計点			
	3点	2点	1点	0点
早ね・早おきできた?	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした?	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホの使用時間は?	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい	<input type="checkbox"/> スマホ依存症かもしれない
ストレスはある?	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある	<input type="checkbox"/> からだや心の不調を感じる

知っていますか? 自律神経

●自律神経とは...自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経 (せかせか) 活動しているとき緊張しているときストレスを感じているときに動く



・副交感神経 (ゆったり) 休息しているとき回復しているときリラックスしているときに動く



●自立神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



体が疲れて回復しない



動悸や息切れがする



やるきがしない だるい



汗をたくさんかく



手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き 夜はよく休む メリハリのある生活をする



・食事はゆっくりと よくかみ、いろいろなものを食べる



・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る



モットイナイゾーン

食べることは問題なし! でも生活習慣が乱れると せっかくの栄養が活用できないよ



生活習慣



食生活と生活習慣は、元気な毎日の基本です。このままだと、いろんなことに力が発揮できないかも。新年度は、きっと変わろう!

イマイチゾーン

パーフェクトゾーン

健康的で充実した毎日ですね。 ずーっとそのままです!



ビミョーゾーン

食生活も生活習慣も、ビミョーなところ。 どちらにも、もう少しずつ気をつければ、モチベーションはグッとアップ!



活動的に過ごせましたね。ただ、からだは食べたもので作られ、動きます。エネルギー不足にならないよう食生活にも気をつけて!

オシイゾーン

