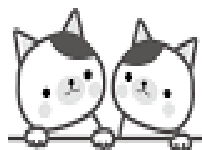


ほけんだより



# すくすく

東和中学校  
R6.5.7

窓の向こうは気持ちのよい青空。ゴールデンウィークも終わり、さあ部活や勉強に頑張るぞと思いながらも「あれっ、ちょっと疲れているなあ」なんて感じている人もいないのではないでしょうか。



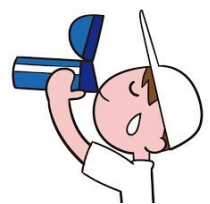
「体がだるい、なんとなくやる気がでない」のは、体だけでなく心も疲れているサインです。いつもより早く寝たり、好きなことをしたり・・・体の動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。いろんなことを「がんばるとき」と同じように「ひと休みするとき」も大切に。

## 今月の保健関係行事

- 1日(水) 内科検診(3年)でした
- 9日(木) 眼科検診(1年) 13:20~ \*14~16日 修学旅行(3年)
- 22日(水) 内科検診(1年)
- 24日(金) 尿検査集荷日(全学年) \*15日 校外学習(1, 2年)
- 28日(火) 耳鼻科検診(1年) 13:20~
- 29日(水) 内科検診(2年)

## 5月は春と夏の同居した季節!

汗をかいていないように思えたり、のどが渇いていないように感じて、意外と水分が足りなくなる季節です。



自分の水筒を忘れずに準備しましょう。

## 水分補給は こまめに 少しずつ。



## 今月の保健目標

# 生活リズムを整えよう

## 自分の体は、自分でつくる!

小学校の頃から「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉は何度も聞いてきていると思いますが、自分の体は毎日の生活の積み重ねから出来ていることを考えたことはありますか。例えば【You are what you eat】というように、自分の体は今まで食べてきた物だけで出来ています。食べた物だけが体の材料になるのです。そして、食べたものからすべての細胞が新しく生まれ変わるまで約3ヶ月。たった3ヶ月で体中が作り替えられてしまいます。食べ物だけではありません。毎日の生活リズムも3ヶ月もあれば整ったり崩れてしまったり。そこにも自分の生活スタイルが、自分の健康を支えているという事実があります。誰かがしてくれるのではなく、自分が作り上げるものなのです。今、自分の健康のために何をしなくてはいけないのか、考えられる人になりたいものです。自分の体ですからね。

### 寝る



スマホやテレビなどに自分の生活を支配されると、最初に睡眠時間がうばわれます。

睡眠が短くなると、体力どころか、気力まで無くすこともあります。

### 食べる

食べることも生きるためには、絶対にかかせない。



何を、どんな風に食べたかで、体の状態は決まるのです。

## まずは、生活リズムから・・・

普段から部活などで運動をしている人も、ストレッチなどで体のメンテナンスを。運動習慣のない人は散歩などから始めてみましょう。

### 動く



トイレで体中の不要物を外に出すことは、考えている以上に重要なこと。1日の体内リズムを整えるためにも大事にしましょう。

### 出す

