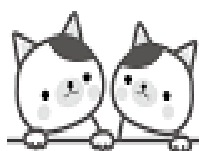


ほけんだより



# すくすく

東和中学校  
R7.11.12

まるで春のような暖かな“小春日和”にホッとしたかと思うと、冷たい雨が續くと冷え込むようになり、気温差が激しくなってきました。今年も「立冬」がすぎ、いよいよ冬が始まりました。各種感染症に負けないよう身体の準備を始めていきましょう。寒いのもストレスになるので、寒さ対策も始めていきましょう。

## 12月の保健関係行事

12月8日（月） 思春期健康講座（午前：1年 午後：2年）

9日（火） // （午後：3年）

★保護者の方も自由にご参観いただけます。お気軽にどうぞ。

## 11月8日は、「いい歯の日」！

### むし歯予防になる



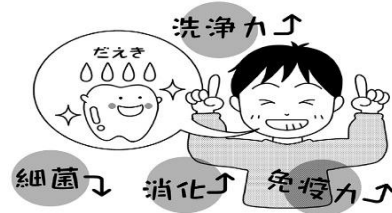
### 肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと  
いいこといっぱい

### だえきがたくさん出る



### 頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって



まだ治療が終わっていない人は、  
期末テスト週間にぜひ！

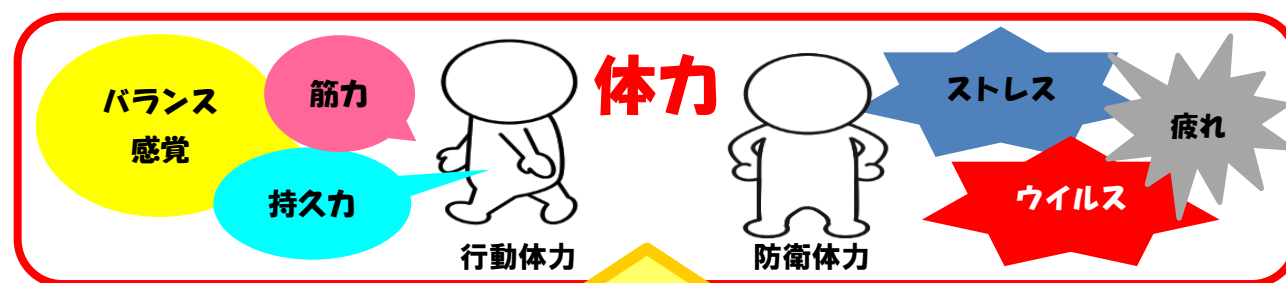
今月の保健目標

## 身体を鍛えよう

### 「体力」には、2種類あります!?

「体力」で思い出すのは筋力や持久力ですが、病気やストレスから体を守る抵抗力も、体力の1つです。体を動かす体力（行動体力）と体を守る体力（防衛体力）の2つをまとめて「体力」といいます。

この2つは車の両輪のような関係で、いくら筋力や持久力が高くても心配事を抱えていたりすると、体調が崩れやすくなります。逆に、毎日の運動によって行動体力を高めていると、病気にかかりにくい防衛体力も一緒に高くなるのが分かっています。どちらも高めていけるような習慣を身につけたいものです。



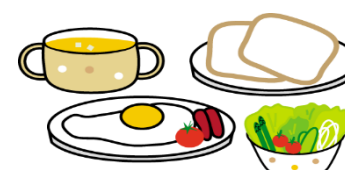
### 「防衛体力」を鍛えるのは、やっぱり「健康の3本柱」！

#### 運動・休養



継続してできることに取り組もう。疲れすぎないように適度な休養も必要です。

#### 食事



自分が食べた物で、身体は作られています。食事の量とバランスが、とても大事！

#### 睡眠



身体のメンテナンスや、考えや気持ちの整理をする、生きるためには絶対不可欠な時間です。

体力をつけて、インフルエンザやコロナの流行に備えよう！