



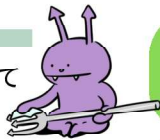
12月保健だより

2025.12.8
能登町立
柳田中学校

いよいよ12月になり、寒さも本格的になってきましたね。
体調を崩しやすい季節なので、各自風邪に負けないカラダをつくりましょう！

免疫力チェック！！

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれる！チェックしてみよう😊↓



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5℃以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できている！チェックがついた項目を直せるとなお良し◎

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきてる…。チェックがついた項目を改善しよう！

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していこう。

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはん。
朝ごはんの大切さはわかっていても、「朝は眠いから食べたくない」「食べる時間がない」「おなかがすいていない」という人があるので…？まずは自分に合ったスタイルで朝ごはんを取り入れてみよう！



あなたはどのタイプ？あなたにおすすめ 朝ごはん診断



→ YES
→ NO



朝ごはんを食べる時間がある

朝ごはんを食べている

おなかはすいている

ごはんだけ、パンだけ等
〇〇だけ食べている

主食・主菜・副菜を
そろえて食べている

A

B

C

A

B

C

D

E

A 栄養バランス満点！🌸このまま続けてね！
昼も夜も同様に食べられると完璧。

B 完璧までもう一歩🌊
食べていない主菜か副菜を食べられると◎

C もう少し頑張ろう。納豆やチーズ、卵、野菜
などなんでもいいからのせて食べよう！

D なんでもいいから食べることから始めよう。
果物やヨーグルトなど食べたいものでOK！

E 前日の過ごし方が原因で食べられないのかも？
寝る2時間前には食べ終えて早めに寝よう！

生活が乱れやすい冬休み中も朝ごはんを食べる習慣を続けよう！
私も年末年始は生活リズムを崩さないように気をつけます！！



アニバーサリー反応について

令和6年1月1日の能登半島地震から2年が経とうとしています。
 このような節目の時期には、一度おさまっていた心身のストレス反応をぶり返すことがあります。程度の差はありますが、子どもや大人関係なく、誰にでも起こりうる自然な反応です。気になることや心配なことがあったらいつでも保健室に来てくださいね。



★3学期もスクールカウンセラーの先生が来校されます。

保護者の皆様もぜひご活用ください。

紺谷 春美先生：毎週水曜日 11時～14時

田幡 啓子先生：隔週金曜日 13時～16時

(1月9日、1月23日、2月6日、2月20日)

WANTED

1食分の献立案 募集！！

12月の保健委員会の活動では、寒さに負けないカラダづくりのためにも欠かせない「食事」に焦点を当て、みなさんの考えるバランスの取れた献立案を募集します。

考える献立はいくつでもOK！用紙は保健委員の人に渡してください。

★×切：12月17日（水）16時まで★



7つのちがいをさがそう

大掃除でからだを動かして
 部屋も気分もスッキリ！



大掃除でからだを動かして
 部屋も気分もスッキリ！

