

寄島中学校 ほけんだより

No.8

H28.12.21

いっぽいっぽ



有意義な冬休みにしよう

メディアの使用は
時間を決めて、守る!!

決まった時間に
起きる、寝る!!

生活ノートに冬休み用の「チャレンジ」を貼り付けて、毎日の生活リズムをチェック!!

進んで
体を動かす!!

大掃除や手伝いをして、進んで体を動かせれば、エネルギーも消費できるし、家族も喜び!!

手あらい、うがい、
感染症を予防!!

ノロウイルスやインフルエンザに注意!! 予防のキホン!!

タバコやお酒は
NO!!
自分を大切にしよう!!

興味本位でお酒やタバコに手を出さない、きちんと断る(もしくは参加しない)ことは自分のためでも相手のためでもあるよ。自分も相手も大切にしたい行動を!!

家族としっかり
コミュニケーション

家族と一緒に過ごす時間が多くなると、思いあふれる機会に、日頃話さないことも語ってみては??

自分で
時間を
コントロールしよう



裏の資料も
読んでね!

食べることは生きること

元気の源!!



～毎日の小さな選択～

保健集会
から...

おいしさのワナ...

「砂糖」「油」「だし」が一緒になると、脳が刺激されて快の状態になり、やめられなくなってしまう...特に科学的に加工されたものは危ない。「だし」を上手に使うことがおいしさのカギ!!

食べ物が体を作っている!!

自然放牧で育った牛の乳は季節ごとの味が変化する。食べたものが3日後の血液を作っている。牛に成長期のみならず、体を作る時だから、何を食べるかは将来の健康を左右する!!

ひと口目を100回かむ!?

よくかむと、消化がよくなったり、食べ過ぎを防いだり、いいことがたくさん!! よくかむコツはひと口目をよくかむこと。目指せ100回!!

感謝の気持ちで「いただきます」

せっかく大きく育ったのに、引くに振られて食べられてしまう。エンジンの気持ちも考えたことはありますか? きっと、おいしく食べてもらってみんなの力になったなら、エンジンも喜ぶはず!! 食べ物に「ありがとう」を。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!



体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

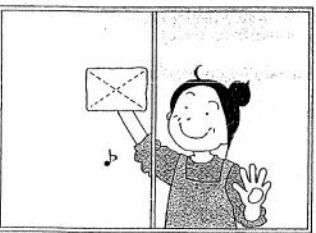


寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!



シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



