

寄島中学校 ほけんだより No.9
 いっぽ いっぽ
 H29.1.11

2017年スタート!! どんな1年にしますか?!



明けましておめでとうございます!! 今年をどんな年にするか、思い描いていますか? やりたいことを現実にするためには、健康であることがまず大切です。健康を維持するための目標も考えてみましょう。

チャレンジ寄中!! で学校モードに!!

1月12日(木)~18日(水)に3学期 第1回目の「チャレンジ寄中!!」を実施します。寝る時刻、起きる時刻、メディアの使用時間、学習時間... 自分の意志で、時間をコントロールして、「冬休みモード」から「学校モード」へシフトしましょう。

自分に宣言!! 私は〇〇します!!

就寝時刻	起床時刻	朝食	メディアの時間	家庭学習時間
私は夜 []時[]分に寝ます!!	私は朝 []時[]分に起きます!!	私は毎日 朝ごはんを食べます!!	私は []時間[]分までメディアの使用をします!!	私は []時間[]分以上、勉強します!!

免疫力UPで 運気もUP!!?

病気から体を守る力を育てよう!!

質のよい睡眠

規則正しい生活

体を温める

お風呂でゆわく母

食べ物

筋肉量を増やす

運動

筋肉量を増やす

笑い

ストレス発散!!

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>ヨーグルト 発酵食品</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。</p>	<p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

かぜインフルエンザのちがい

かぜ

- 鼻水・鼻づまり
- のどのいたみ
- せき・くしゃみ
- 熱はあまり高くない
- ゆるやかに進行する

インフルエンザ

- さむけ
- だるさ
- 熱が高い(38度以上)
- 頭痛
- 筋肉や関節のいたみ
- 急激に進行する

学校が連絡を受けた日から 出席停止です!!

インフルエンザの診断を受けたら、速やかに学校に連絡をお願いします。浅口市では、学校が連絡を受けた日から、出席停止となり、さかのぼりませんので、ご注意ください。