

寄島中学校 ほけんだより No.9
いっぽいっぽい
 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!!

- 睡眠: 質のよい睡眠 規則正しい生活
- 温める: 体を温める お風呂でゆっくり
- 食べ物: 筋肉量を増やす
- 運動: 筋肉量を増やす
- 笑う: 思い切り笑う 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

ヨーグルト、発酵食品

ビタミン、ミネラル

体温が下がると免疫力も低下します。

かぜインフルエンザのちがい

かぜ	インフルエンザ
鼻水・鼻づまり	さむけ
せき・くしゃみ	だるさ
熱はあまり高くない	熱が高い (38度以上)
のどのいたみ	頭痛
ゆるやかに進行する	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。