

ほけんだより 2月号

まだまだ寒い日が続いていますが、みなさんの体調はどうですか。市内でもコロナウイルスの感染が広がっていますね。1, 2年生はスキー学習が中止になってしまい、本当に残念です。こういうときだからこそ、お互いに思いやりの気持ちを持って、あたたかい声かけができるといいですね。感染症対策にも十分気をつけて、残り二ヶ月頑張りましょう。

感染症

予防のため



日々の生活を見直そう



思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、
次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間に
好き嫌いをせず
よくかんで食べよう



睡眠

特に寝る前の
スマホ使用を控え
早寝早起きを
心がけよう



運動

体をこまめに動かして
ストレスも上手に
解消しよう



みなさんの生活習慣はどうですか？チェック項目はいくつあてはまりましたか？

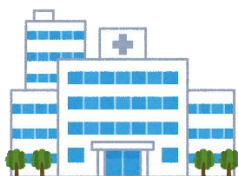
特に、3年生のみなさんは受験を控えているので、生活習慣を整えて、体調管理に気をつけましょう。

保護者の方へ

* 日本スポーツ振興センターの申請について *

学校でケガをして医療機関を受診した場合、医療費の支給があります。まだ申請をしていないケガがありましたら、保健室までお知らせください。申請は受診日から2年間可能です。支給額は総医療費の4割ですが、子供医療助成制度等を使用した場合の支給額は、「支払額+総医療費の1割」となります。

小学校で申請してまだ継続しているケガや、卒業してからも受診が必要なケガがありましたら、10年間の請求ができます。詳しくは保健室までご連絡ください。



勉強の合間に小腹が・・・ 「夜食選びのポイント！」

- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの

夜遅くに食べると、胃もたれや胸焼けがおこり、朝食を食べづらくなることも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食をとる量にも注意が必要です。