

保健だより

令和4年1月11日
中野区立明和中学校
保健室
No.12



明けましておめでとうございます。

冬休みは、生活リズムを崩すことなく、充実した毎日を過ごすことができたでしょうか？年明け、新型コロナウイルスの感染者数が再び増加傾向となっています。これまで行ってきた感染症対策（健康観察、手洗いの徹底、マスクの着用、静かに給食準備・黙食、適度な距離を保つ・・・等）を引き続き行い、第6波も乗りこえましょう！特に3年生は、受験シーズンに入ります。これまで以上に徹底して健康管理を行いましょう。

1月の保健目標
規則正しい生活をしよう。

冬休みモードから学校モードへ 朝食から始まる元気な1日



早く起きる

朝ご飯をしっかり食べるために早起しましょう。



頭がスッキリ！
集中力全開！

栄養バランスをしっかりと

パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」
バランス良く食べましょう。



しっかり栄養をとって、
午前中からエンジン全開！



よくかんで食べる

しっかりとかんで食べることで、脳が活発になります。



口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
お腹もスッキリ！



令和4年度用「食物アレルギー対応調査票」を1月12日（水）に配布します。必要事項を記入し、担任の先生まで提出してください。提出期限は1月17日（月）までです。対応を必要とする、しないにかかわらず、全員提出です。

なお、対応が必要な方には、後日必要書類をお渡します。

ゆっくりあわ
ず学校へ行
けます。



今年も健康に過ごそう！

一步一步の
積み重ねが
大事だよ





疲れ「休め」のサイン

- 食欲がない
- イライラする
- やる気が出ない
- ミスが増えた
- 体がだるい
- 頭痛や腹痛がある
- 勉強の内容が頭に入ってこない...など

↑当てはまったら、疲れ=「休め」のサインかもしれません…。少し休憩して、体も心もリフレッシュしましょう。

- ◆少し仮眠をとる
- ◆ストレッチ
- ◆好きな音楽を聴く
- ◆深呼吸
- ◆ハーブティでリラックス...など



体調が悪い時は、無理をせずしっかりと休養することが大切です!

例年より長い冬休み、皆さんはどのように過ごしましたか?

1月6日、東京は雪でした。大雪警報も発令され、「こんなに降るとは思わなかった」と誰もが思ったことでしょう。

我が家では、ネコが珍しそうにずっと窓の外を眺めていました。その横で、小1の子どもが「外で遊びたい」「雪を触りたい」と大興奮でした。

みなさんも、雪遊びしましたか?

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!

