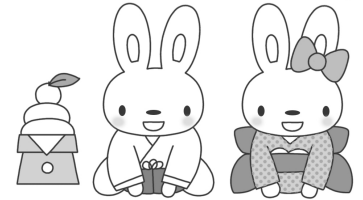


# 保健だより

ことしもよろしくおねがひします



H25. 1. 11 物部中学校 保健室 (No.14)

## あけましておめでとうございます

冬休みもあっという間に終わり、いよいよ3学期がはじまりました。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか。3学期はかぜ・インフルエンザがますます流行る季節になります。気を引き締めて、しっかり予防していきましょう。

今年の干支「巳」の文字には、古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。

今年も元気な1年に！

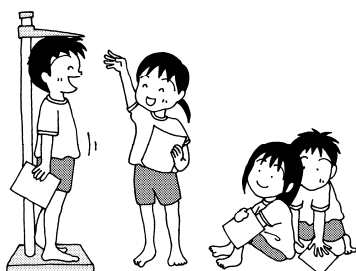
左の問いに「はい」と答えられる数を増やしていけば、今年もきっと心も体も元気な1年になりますよ！！

- あ さごはんをかかさず食べている？
- け がや病気に注意している？
- ま いにち笑顔で過ごしている？
- し よくごに歯を磨いている？
- て いろいろうがいをしている？
- お そくまで起きていないで、早く寝るようにしている？
- め をたいせつにしている？
- で できるだけ好き嫌いせず、何でも食べている？
- と もだちと仲良くできている？
- う んどう不足に気を付けている？



身体計測があります！！

1の1	1月15日(火)
1の2	16日(水)
2の1	9日(水)
2の2	10日(木)
3の1	8日(火)
3の2	11日(金)



### ☆体重計がこわい！？冬休み明け

冬休みはごちそうをいっぱい食べて、やや体が重く感じられる人がいるかもしれません。でも、「体重が増えたから、食事を抜こう」とは思わないでくださいね。たとえ食事を抜いて体重計の目盛りが減ったとしても、それはあくまで一時的なこと。無理やがまんをすれば、後で反動となって出てきます。「どんな体を作っていきたいか。」を念頭に置いて、体重だけを気にすることのないライフスタイルを考えてほしいと思います。

私たちの体は、食べたものによって作られています。消化吸収されることで全身の細胞が栄養で満たされ、血となり肉となるのです。

始業式の時に並んでいるみなさんを見て、大きくなったなど感じました。おうちでもぜひ話題にしてくださいね。

# 今月の掲示物



## 笑う「顔」には福来る

今月は保健委員の生徒に笑った顔を書いてもらいました。会議室の前の掲示板にはってあるのであとで見てください。

笑い・・・

- ① **笑いは腹式呼吸**：腹式呼吸は胸式呼吸に比べ1分間の呼吸量は5、6倍にも達し、その分たくさんの酸素を取り込むことができ元気になります。
- ② **誰かに笑ってもらうことで自分が元気になる**：笑ってもらうことでも快感になりこちらが元気になる、それが笑いの効果です。
- ③ **いい顔づくりを一生の修行に！！**：赤ちゃんの笑顔を見ると誰でも笑顔になります。自分の顔は自分のものですが、自分では見るできません。顔はひと様に見ていただくためにあるのです。笑う顔には福来る。いい顔をつくることを一生の修行としていきたいですね。3学期も笑顔でがんばっていきましょう。



ー保護者のみなさまへー

あっという間に冬休みも終わってしまいました。お子様は、病気やけがなどせずに、元気に過ごせたでしょうか。欠席の生徒もいましたが、始業式に元気な生徒たちに会うことができほっとしました。3学期も毎日寒い日が続いています。ご家族みなさまで体調管理を、よろしくお祈りします。

そして、冬休み前にお子様の歯科検診の結果を再度お知らせいたしました。冬休みに病院を受診して、治療が済んでいた場合、用紙を学校の方に提出していただきたいと思ひます。

まちがいは7つあります。がんばりましょう！！

**まちがいがいさがし**

