

ほけんだより

12月

令和3年12月15日
西都市立穂北中学校

今年も残すところ、あと少し・・・！

2021年も残すところ、あと1ヶ月を切りました。みなさんはどんな1年でしたか？
今年1年を振り返り、また新しい年に向けて目標を立てることができるといいですね。寒さが厳しくなり、風邪をひいたり、体調を崩してお休みする人が増えてきたように感じます。こまめな手洗いや規則正しい生活を心がけ、元気な身体を作っていきましょう。

持久走に向けて元気をチャージ！！



**夜はたっぷり
すいみんをとろう！**

持久走はかなり体力を使うよ！
前日は早目に布団に入ろう！

朝は必ず 体温 をチェック！

熱や風邪っぽい症状はないかな？
持久走は
無理に参加するのは×

**しっかり食べよう
朝ごはん**

朝は時間に余裕を持って起きて、
食べる時間をしっかり確保しよう！

忘れ物 はないかな？

- ☐ 履きなれたくつ
- ☐ 体操服
- ☐ 水筒

前日の夜にチェック！

大事だよ！準備体操！

準備体操をすることによって・・・

- ☐ 体を温めることができる
- ☐ 運動中のケガを防げる

寒くなくても油断しちゃダメ！！ 水分補給をしよう！

夏は、熱中症にならないように！と水分補給を心がけてきましたね。でも、冬はどうでしょうか？冬も走ることで汗をかき、体から水分が失われていきます。また、のどや鼻の『粘膜』と呼ばれる部分が乾燥してしまうと、細菌やウイルスがくっつき、風邪などの原因に……。冬も意識して水分補給をしよう！

持久走には
こんな効果が！

- その1 心臓や肺の働きを高め、体力をつけることができる
- その2 体を動かすことで、気分がリフレッシュしてストレス緩和に！
- その3 夜ぐっすり眠ることができる
- その4 目標を持って最後まで走りきること、達成する喜びを感じられる！

免疫ってなに??

①細菌やウイルスから体を守る仕組みのこと！



②好き嫌いがあると免疫が働きにくくなる。



③ストレスがたまって免疫が働きにくくなる。



④なんでもバランスよく食べると免疫の働きが高まる。



⑤適度な運動で免疫力はアップする！



⑥規則正しい生活を送ることが大切！



⑦正しい生活習慣で免疫の働きを高めよう！



今年1年を振り返ろう！ あなたの健康通信簿

※ それぞれの項目を10点満点で採点してみよう！！

- | | |
|-----------------------------|------|
| ① 毎朝同じ時間に起きることができた | ／10点 |
| ② 3食しっかり食べた | ／10点 |
| ③ 食後の歯みがきを欠かさなかった | ／10点 |
| ④ 毎日、意識して体を動かした | ／10点 |
| ⑤ ストレスを上手に発散することができた | ／10点 |
| ⑥ テレビやゲームの時間はルールを決め、守った | ／10点 |
| ⑦ 手洗いは指の間やつめ、手首まで丁寧にいった | ／10点 |
| ⑧ 健康診断で指摘されたところは、受診や治療をすませた | ／10点 |
| ⑨ 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた | ／10点 |
| ⑩ 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた | ／10点 |

80点以上の人
すばらしい！継続は力なり。
その調子で冬休みを過ごそう！

79点～50点の人
どこの点数が低かったかな？
自分の弱点を分析してみよう！

49点以下の人
とにかく今日できることからチャレンジしよう。冬休みの間がチャンス！！

1年の計は元旦にあり！

この言葉を知っていますか？1年の目標や計画は最初の日である元旦に立てるのがよい、という意味のことわざです。ぜひ1月1日には「この1年はこんなことを頑張るぞ！」と目標を立てて、それを実現するために1年間頑張ってほしいと思います！

