

ほけんだより

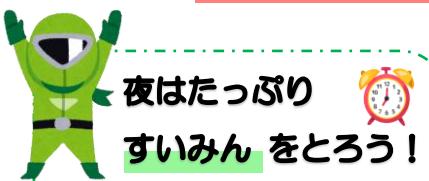
12月

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……！

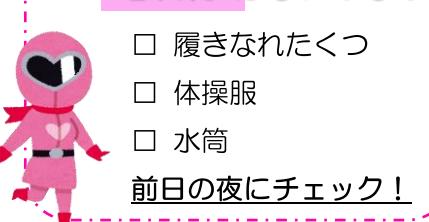
2021年も残すところ、あと1ヶ月を切りました。みなさんはどんな1年でしたか？
今年1年を振り返り、また新しい年に向けて目標を立てることができるといいですね。寒さが
厳しくなり、風邪をひいたり、体調を崩してお休みする人が増えてきたように感じます。こま
めな手洗いや規則正しい生活を心がけ、元気な身体を作ていきましょう。

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！



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！



寒くな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 心臓や肺の動きを高め、体力をつくることができる
- 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で、達成する喜びを感じられる！

免疫ってなに？？

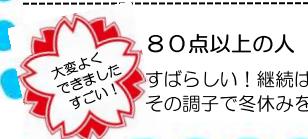
①細菌やウイルスから体を守る仕組みのこと！	②好き嫌いがあると免疫が働きにくくなる。	③ストレスがたまつても免疫が働きにくくなる。	④なんでもバランスよく食べると免疫の働きが高まる。

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
- ② 3食しっかり食べた
- ③ 食後の歯みがきを欠かさなかった
- ④ 毎日、意識して体を動かした
- ⑤ ストレスを上手に発散することができた
- ⑥ テレビやゲームの時間はルールを決め、守った
- ⑦ 手洗いは指の間やつめ、手首まで丁寧に行った
- 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
- ⑨ 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた
- 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

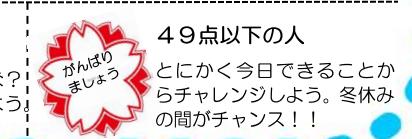
/10点



80点以上の人



79点～50点の人



49点以下の人

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！

