

7つのまちがいをさがそう!!



答え：手洗い場の下のパイプ/手洗い場と便器の間の仕切り/中央奥の男子の髪形
 右から2番目の便器のフラッシュバルブ/左手前の男子の胸元/手前のバケツ
 のローラー/右手前の男子のモップのヘッドの向き

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

問題に答えてポイントをさがそう

1 〇に入る文字は何かな?
 元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う
 ポイント② うん○う
 ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を裏から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	ぎ	い	と

3 残った文字を読むと、
 ④つめのポイントが出てくるよ

ポイント① えいよう (栄養)

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう (運動)

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント③ きゅうよう (休憩)

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント④ 4つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

始動! 第37代保健委員会

下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか? 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です! 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上には着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。「下着なんて、ダサい面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてくたさい。その温かみ、快適さは、心も体も喜ぶますよ!

太陽の力ってすごい!

朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぼかぼかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



保健委員長
 2年6組の窪田花心です。私が健康でいるために気をつけていることは、時間がなくても朝ごはんを食べることと、いつでもハンカチ・ティッシュを持ち歩くことです。ハンカチ・ティッシュは、保健委員会で定期的に点検を行うので、みなさんも持ち歩くようにしましょう。

保健副委員長
 1年3組 吉田志志
 健康のためにやっている事は、部活動がない日も運動を行っている、睡眠時間を大切にして、9時間ほど休んでいる。

22日の認証式を経て新体制の活動が始まりました!

保健委員会は「緑の下の力持ち」委員会です。みんなの健康を守るために陰ひなたとなり活動をしていきます。みなさんの協力が大事です! どうぞよろしくをお願いします!!

3人に聞きました!
 「健康のために気を付けていることはなんですか?」

保健副委員長
 2年3組の小柳すみれです。私が健康に気をつけていることは、早寝早起きをして、規則正しい生活をすることと、手洗いをこまめに行うことです。