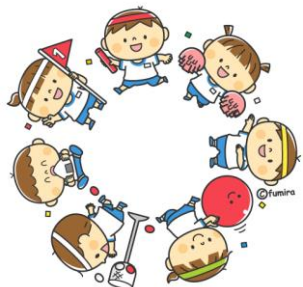




保健だより

中野区立第八中学校
5月号
平成29年5月16日



燃えろ！体育祭！

今週からはいよいよ体育祭練習が本格的にスタート！
個人種目に学年競技、はたまたダンス。あなたが楽しみでがんばりたいのはどの種目ですか？
体育祭に向けて全力でがんばる準備を紹介します！！

体育祭にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる

Good Morning



朝ごはんを食べよう!



●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

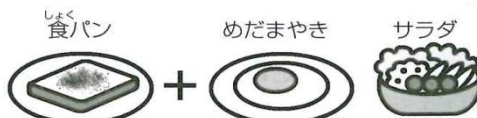
ゆっくり食べられるように
早おきしよう



よくかんで食べよう



ごはん・食パンに
もう1~2品たしてみよう



5月の保健目標

病気の治療をしよう

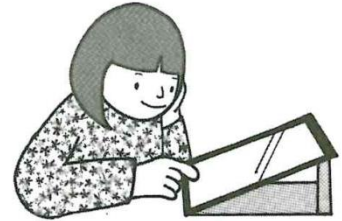
視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



健康診断の結果から生活を見直そう

聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。



歯科検診の結果を受けて

きちんと歯をみがいていますか？
歯みがきは、特に寝る前が大切なので、忘れずに。



学校生活に慣れた今こそ要注意！

1. けがに注意！

- 学校の行き帰りに、おしゃべりに夢中になってしまう。
- 道路でふざけてしまう。
- 廊下を走り、人にぶつかりそうになったことも・・・？

2. からだに注意！

- 「〇〇分までに起きよう」が続けられなくなってきた。
- 予鈴ギリギリで朝からダッシュすることが増えた。

3. ことばに注意！

- からかいが行き過ぎてしまった覚えがある。
- あいさつするのを忘れてしまった。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」を最近言ってない。

身に覚えはないですか？



みんなで気をつけて
元気に気持ちよく
毎日を過ごそう！