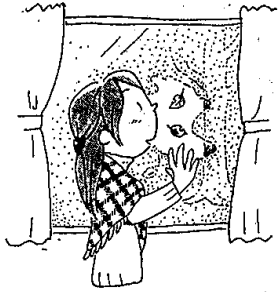
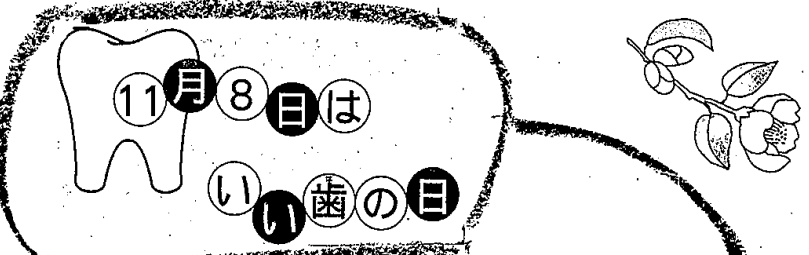


ほけんだより

平成24年11月8日
北巴立王子様中学校



日中の気温も下がってきて、かぜをひきやすい時期になりました。あなたは今元気ですか？生活リズムが乱れてしまうことから体力が低下し、病気にかかりやすくなります。王子様中のみなさんの生活リズムは今どんな様子か？とみたために、11月9日～11月22日まで生活リズム調査『みみゆ生活カード』を行います。自分の今の状態をよく知って、もし乱れている部分があるならば改善していくための手立てにしましょう。



よい歯の生徒のみなさん、おめでとうござります!!

春の歯科検診の時、「むし歯がなく、歯肉や歯の口に異常なし」という生徒を坪井歯科夜産先生が選んでくださいました。その人たちの名前は裏面にのせます。1年生67名、2年生52名、3年生72名の計191名になります。おめでとうござります。

歯や口の健康は全身の健康を守るための基礎となる部分です。今日よい歯の生徒に選ばれたみなさんは、これから歯の健康を守っていきましょう。もし今回はよい歯の生徒に選ばれなかった人も、自分の体の大切な一部分である歯を、今よりさらに健康な状態にできるように『食後の歯みがき』や『だらだらと間食しない』ことなどに気をつけて歯の健康を守っていきましょう。

受験期の健康を守って...



3年生のみなさんは11月の面談の中で、緊張の毎日をおこなっています。そんな3年生の様子を見て、2年生の人たちも「来年は自分の番か」と話しています。受験生のみなさんには、自分の健康に気をつけてもらって、万全の状態を勉強してもらいたいと思います。受験期の健康を維持して、悔いのない日々を送ってもらいたいと願っています。

かぜ・インフルエンザの予防をする

受験期に大切なのは、なんとすることも健康な体でいることです。とくに冬になるこの時期は、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。インフルエンザの予防には、予防接種も有効です。主治医とよく相談しうけるかどうかを決めてください。

バランスのよい食生活を!!

食べ物の中には受験勉強に大まにかかわるものもあります。ビタミンは精神的ストレスをやわらげます。カルシウムやマグネシウムは持久力や集中力がたつきます。おうちが作ってくれた、お母のしかりバランス良く食べさせてください。

適度に軽い運動をする

長時間同じ姿勢で勉強したり、また緊張することが続くと、肩こりや首の痛みが訴えることがあります。最近、保健室内でもみなさんの有てわってりとゴリゴリに凝る人が何人もいます。こたがひどくなると、お尻からしにいくと、頭痛がおこり、気分が悪くなってしまうことがあります。勉強の合間には、軽く体を動かしたり、指圧をしてみたり、ほぐしてあげてください。適度な運動は血脈の流すをよくして、いいことにつながります。

十分な睡眠をとる

睡眠時間をとらずに勉強したからといって、勉強がほかどうわけにはありません。しっかり眠ること、記憶を定着させるのに役立ちます。なにより、体力をつけるために睡眠は大切です。昼間の時間を上手に使って、夜はあまり遅くならずに眠るようにしましょう。

