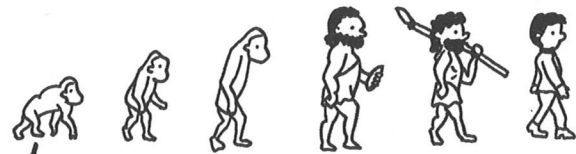


ほけんだよ11月号

大田区立 石川台中学校 保健室 R4.11.1

「ヤマキ祭」が延期になり、おしまひまじ「が、ワクワク感がもう1週間続いたんちゃうー!」なんぞポジティブシンキング(ポジですか!!) 今月(ヤマキ祭、連合行事、期末テスト等、それぞれの忙しい日々(イロイロ)です。先の予定をよく考え、計画的に準備や勉強をすすめてくたさいね。忙しいとき(ほど)睡眠と食事を大切に!

良い姿勢になろう☆



CHECK! あなたは大丈夫?

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけた立つ
- 背中が丸まっている
- 背もたれ(ソリ)がつかない
- 腰が反っている

体に負担がかかっているかも!

これが「いい姿勢」



111こと11(ぽ)11

聡明で活発な人に見えるよね! 初めと会う人の第一印象も◎!

①気分アップ

体の歪みは「なんでもか(ぎ)ない」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続けられれば、毎日気持ちよく過ごせます。



②集中カアップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働かない状態に。きちんと座ると、勉強が(イロイロ)します。

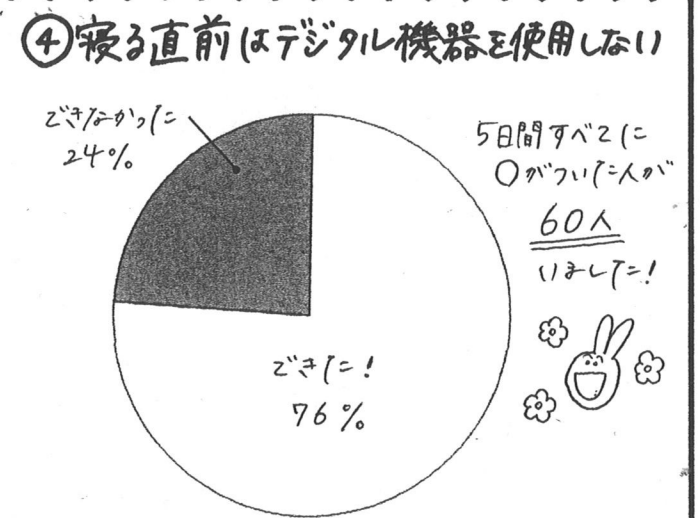
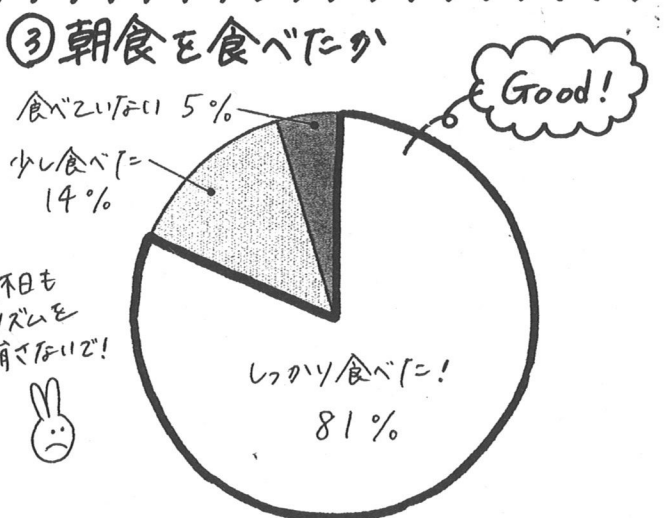
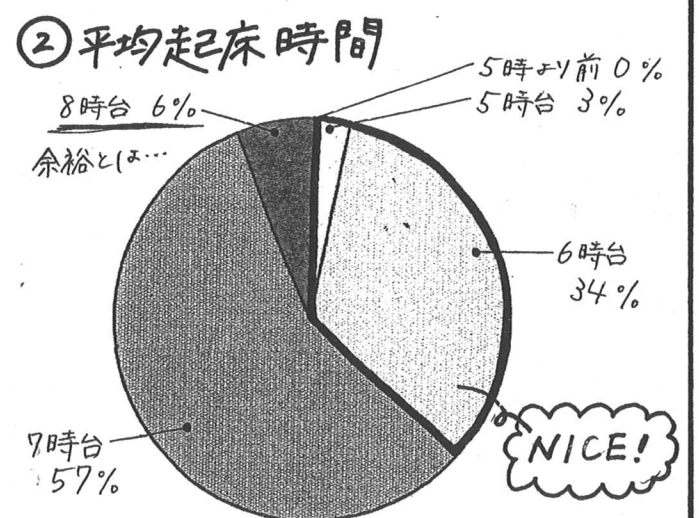
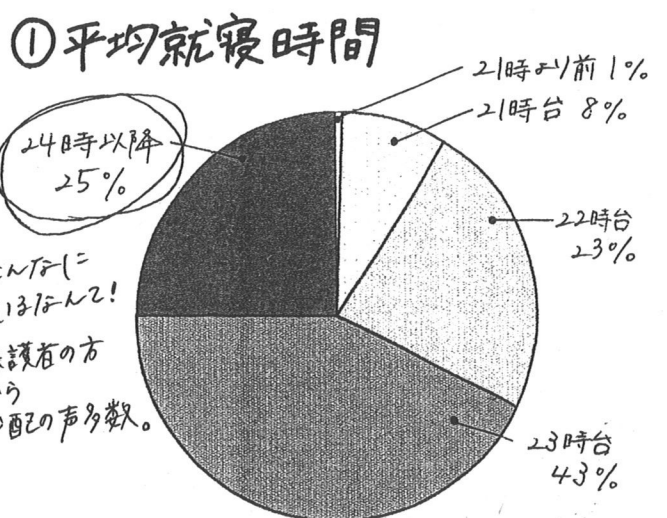


③代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れ(イロイロ)になります。スタイルアップも期待できます!



早寝・早起き・朝ごはんチェック集計結果



みなさんの「早寝・早起き・朝ごはん」と実践するための工夫を紹介! ◆見覚ましを5分早くにセット ◆寝る30分前(イ)アラームをかける ◆スマホの充電器とベッドから遠くして、寝る直前(イ)使わないように ◆帰(イ)らうすぐお風呂に入るように ◆朝(イ)アラームを10分おきにかけ ◆夜遅い番組(イ)録画して見る ◆しっかり寝られるよう昼寝を避け、適度に運動をして疲れ(イ)ないように ...よく考え(イ)実行(イ)してみよう!! 良いアイデアを教えてください!♡

11月1日~30日 第1回 給食オリンピックを開催します!

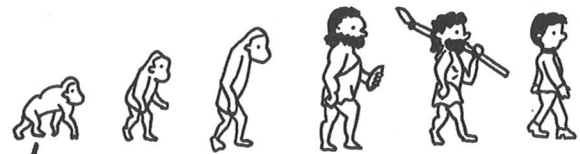
健康委員会では毎日、給食が完食できたかどうかのチェックを行っています。その中で、「なかなか完食率が上がらない」「残す人が多い」ということが度々話題(イ)に上(イ)り、お(イ)まじ。そこで、11月(イ)給食完食月間、題して「給食オリンピック」を開催し、①食品ロスの削減 ②食事のマナー見直し ③必要な栄養素の摂取(イ)カ(イ)入(イ)れ(イ)取り(イ)組み(イ)たい(イ)と思(イ)います。完食回数(イ)が(イ)ら(イ)ぶ(イ)ん(イ)多(イ)か(イ)ら(イ)は(イ)ワ(イ)ラ(イ)ス(イ)は(イ)ま、給食メニューワークエスト権が与えられます!

片付け後、すべての食器が空っぽのはとこも素晴らしいし、片付けも楽しい。もしも今まで、苦手という理由(イ)で残(イ)して(イ)い(イ)食品(イ)があ(イ)ら(イ)う、今(イ)月(イ)から(イ)がんば(イ)ら(イ)う(イ)食(イ)べ(イ)て(イ)ま(イ)しょう! 先生や周りの友(イ)だ(イ)ち(イ)は、そんなあなた(イ)の(イ)い(イ)い(イ)は(イ)努力(イ)を(イ)し(イ)っ(イ)か(イ)り(イ)見(イ)て(イ)ま(イ)す。



「マヤミ祭は延期になってしまいましたねが、ワクワク感がもう1週間続くみたいですねー!」なんてポジティブシンキング(ポジですか!!) 今月(マヤミ祭、連合行事、期末テスト等、それぞれの忙しい日々(イロイロ)です。先の予定をよく考え、計画的に準備や勉強をすすめてくたさいね。忙しいとき(ほど)睡眠と食事を大切に!

良い姿勢になろう☆



CHECK! あなたは大丈夫?

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 背中が丸まっている
- 背もたれ(イソカウ)をいじる
- 腰が反っている

体に負担がかかっているかも!

これが「いい姿勢」



111こと11(ぽ)11

聡明で活発な人に見えるよね! 初め会う人の第一印象も◎!

①気分アップ

体の歪みは「なんでもかきこい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続けられれば、毎日気持ちよく過ごせます。



②集中カアップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働かない状態に。きちんと座ると、勉強が(イロイロ)します。



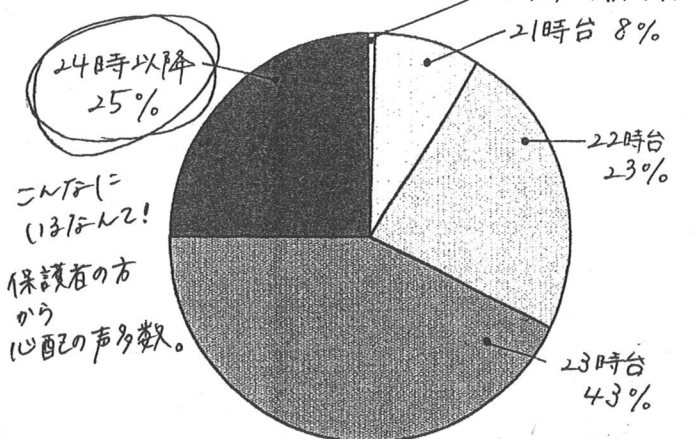
③代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れも(イロイロ)なります。スタイルアップも期待できましょ!

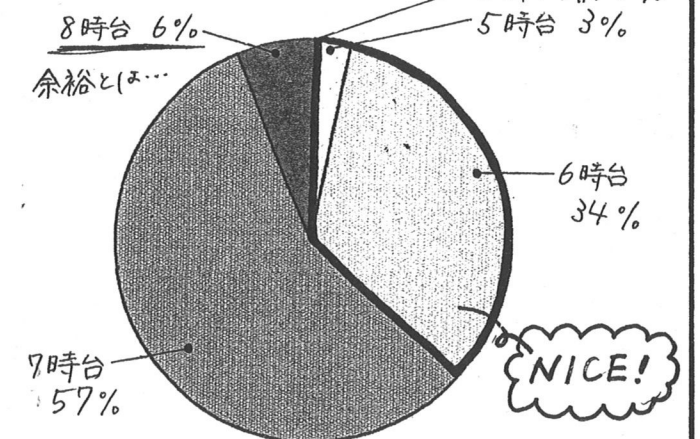


早寝・早起き・朝ごはんチェック集計結果

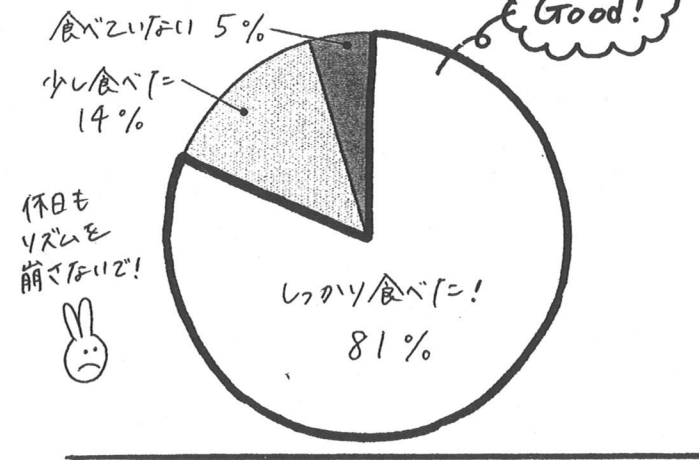
①平均就寝時間



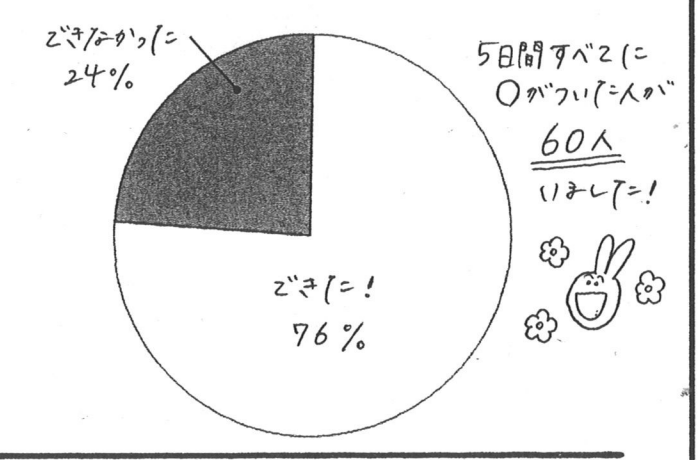
②平均起床時間



③朝食を食べたか



④寝る直前はデジタル機器を使用しない



みなさんの「早寝・早起き・朝ごはん」と実践するための工夫を紹介します

- ◆見覚ましを5分早くにセットして
- ◆寝る30分前(=アラーム)をオフに
- ◆スマホの充電器をベッドから遠くして、寝る直前(=使わないように)にして
- ◆帰る(=帰る)すぐお風呂に入らう(=して)
- ◆朝アラームを10分おきに
- ◆夜遅い番組は録画して見て
- ◆しっかり寝られるよう昼寝を(イロイロ)、適度に運動をして疲れ(イロイロ)にして
- ◆よく考え(イロイロ)実践でき(イロイロ)みなさん(イロイロ)ハハハ!! 良い習慣を教えてくださいありがとうございます♡

11月1日~30日 第1回 給食オリンピックを開催します!

健康委員会では毎日、給食が完食できたかどうかのチェックを行っています。その中で、「なかなか完食率が上がらない」「残す人が多い」ということが度々話題(イロイロ)に上(イロイロ)が、2(イロイロ)に。そこで、11月(イロイロ)給食完食月間、題して「給食オリンピック」を開催し、①食品ロスの削減 ②食事のマナー見直し ③必要な栄養素の摂取(イロイロ)に力(イロイロ)を入れて取り組ま(イロイロ)たいと思(イロイロ)います。完食回数(イロイロ)が(イロイロ)多(イロイロ)く(イロイロ)な(イロイロ)ら(イロイロ)す(イロイロ)こ(イロイロ)う(イロイロ)に、**給食メニューワエストラ**が与えられます!

片付け後、すべての食器が空っぽのほとほと清々しい、片付けも楽です。もしも今まで、苦手という理由で残していた(イロイロ)食品(イロイロ)が、今(イロイロ)月(イロイロ)から(イロイロ)がんば(イロイロ)って(イロイロ)食(イロイロ)べ(イロイロ)て(イロイロ)み(イロイロ)ま(イロイロ)し(イロイロ)よ(イロイロ)う(イロイロ)! 先生や周りの友(イロイロ)だ(イロイロ)ち(イロイロ)に、そんなあなた(イロイロ)の(イロイロ)い(イロイロ)い(イロイロ)な(イロイロ)努(イロイロ)力(イロイロ)を(イロイロ)し(イロイロ)っ(イロイロ)か(イロイロ)り(イロイロ)見(イロイロ)て(イロイロ)ま(イロイロ)す(イロイロ)。

