ほっとスマイル

～ほけんだより～　NO. 12

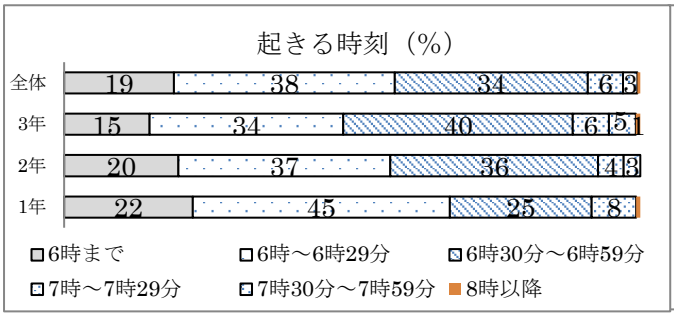
2020.８月　三者面談用
加東市立社中学校
保健室

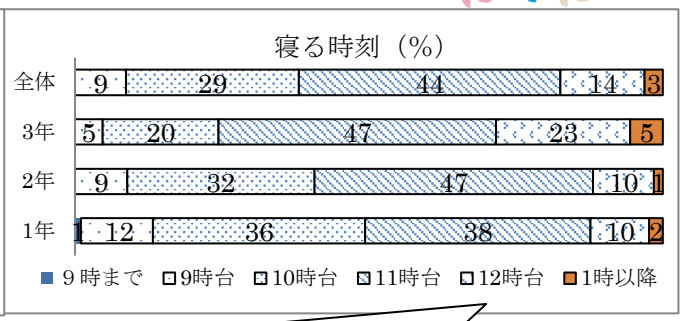
コロナ禍で、より重視されている「規則正しい生活」

感染症の流行により、先が見えず不安定的な要素が多い現在ですが、**そんな時こそ「規律」や「規則正しさ」という安定的なものが「心とからだを整える」ためには必要**だと言われていますし、私自身も実感しています。

毎日のルーティンとして整えやすい「起きる時刻」「寝る時刻」休日も含めて意識していますか？体調を崩すには原因があるはずです。あなたが元気な理由・体調を崩している原因は、何ですか？

７月実施の生活習慣アンケートの結果を見ながら、自身の体調と行動や習慣をふりかえりましょう！

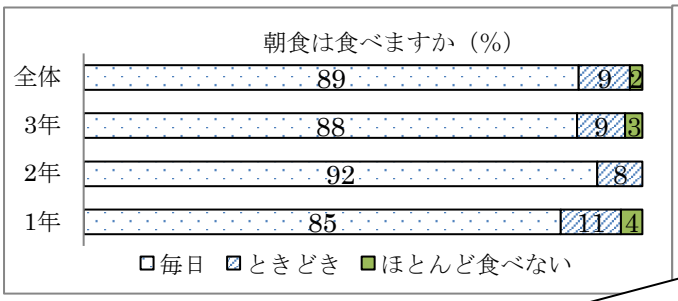


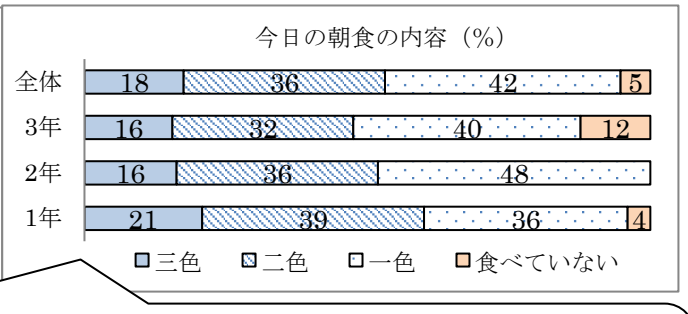


今の時期は、日の出時刻が早く、朝は少し涼しさも感じるため、ぜひ６時前後に起床して外の空気と朝の太陽の光を感じてほしいです。寝る時刻は、学年が上がるほど遅くなっています（ ;∀;)

「その日の疲れは、その日のうちに」睡眠で、毎日疲れをリセットしましょう。

また、記憶の定着のためにも、睡眠時間と睡眠の質は欠かせません。





朝食を毎日食べている人は、８９%です。栄養バランスもちょっと心配・・・。

朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです！

食事内容を考えるとともに、朝食時に水分もしっかりと摂りましょう。

募集中！

私の･〇〇家の「心とからだの整え方」を募集します！

オススメ健康法や料理・大切にしていることなど、みんなで考え方や実践をシェアすることで、そんな方法もあったのか～！と知ることが出来ます。

保健室前の BOX に提出してくださいね。ほけんだよりで紹介したいと思っています。

保護者のみなさまからの投稿もお待ちしています！

キリトリ

「私の・〇〇家の　心とからだの整え方・オススメ健康法」

ペンネーム（　　年　　）