

ほけんだより



2018.12.19

さいたま市立桜木中学校
保健室



..........*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*

今年のカレンダーも残り1枚となり、2018年も残りわずかとなりました。みなさんはどんなことが心に残っているでしょうか？ 楽しかったことやうれしかったことを思い出すと「また頑張ろう！」というエネルギーが湧いてきます。ぜひ楽しかったこと、うれしかったことを思い出し、毎日頑張ってきた自分をほめて、新しい年を迎えられるといいですね！

5つのステップでかぜを撃退しよう!!

かぜやインフルエンザの流行する季節です。しっかり予防しましょう！



STEP 1

生活リズムを整える

- ★ 日付が変わる前に寝る
- ★ 食事は1日3回
規則正しく
- ★ 活動・休息を
バランスよく

STEP 2

栄養をしっかりとる

- ★ たんぱく質... 肉、魚、卵など
→ からだの材料となる
- ★ ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE
→ ウイルスと戦う力をつける

STEP 3

手洗いうがいをこまめにする

- ★ 石けんを使って、ていねいに
- ★ のどの方まで
念入りに。
(先日特集した毒出し
うがいもおすすぬ！)

栄養と休養でウイルスと戦う力(免疫力)を高めます!

ウイルスを洗い流します!

保健委員会コーナー

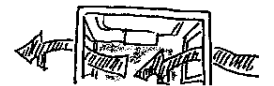
今月の担当は1年生です。

「もうすぐクリスマスだね〜!!」
「そだね〜」
「クリスマスと言えは〜?」
「チキーン〜!!」
「クリスマスチキンに使われている、とり肉は肌や細胞の老化を防ぐ成分がたくさん入っているんです!!」
「えー! そうなの!?!」
〈部位ごとの効果〉
とり皮...骨を丈夫にする
肌を弾力を与える
とりハツ...貧血予防
とりなん骨...美肌効果
手羽先...ニキビ・シミの改善
とりもも...ガン予防

とり肉の栄養効果
・体を動かすエネルギー源に!
・細胞や筋肉、爪や髪構成成分に!
・ニキビ・口内炎予防に!
・ストレスに強くなる!

STEP 4 教室の空気を入れ換える

- ★ 空気の入りと出口を
作ると効果的!



ウイルスを追い払います!

STEP 5 マスクを上手に使う

- ★ かぜの症状があるとき
- ★ 人の多い場所に行くとき



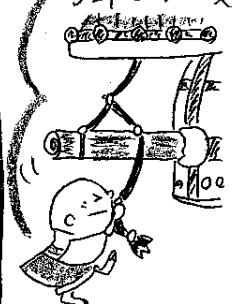
ウイルスをまき散らさない!



STEP1~5で、この冬もかぜに負けずに過ごしましょう。

充実した冬休みも

クリスマスにお正月、楽しいことが待っている冬休み。3年生は受験への頑張りの時ですね! たまには肩の力を抜いて、自分の好きな事をして心を整えることも大切ですよ。お歯磨きなどメンテナンスをして体を整えることも大切。有意義な冬休みになりましょう。よいお年を!!



学校保健委員会と生徒会朝礼を行いました!!



今年度は体育委員会と合同で、「エアロビクスでじもからだもリフレッシュ!!」をテーマに11/20にエアロビクスインストラクターの江原雅枝さんをお招きし、エアロビクスを教えて頂き、みんな楽しくからだも動かししました。当日は100人以上の生徒のみなさん、学校医の先生、保護者の方、そして先生方が参加してくれました! ありがとうございます!



学校保健委員会の様子と参加してくれた生徒のみなさんの感想



部員みんな参加してくれて部活もたくさんありました!

今日のエアロビクスは、みんなの笑顔が印象的で、とても良い学校保健委員会だったと思います。(2年男子)

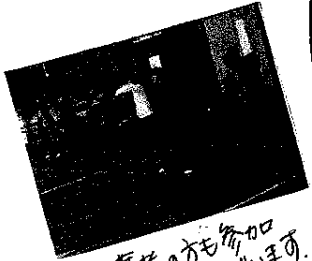


講師の江原先生

運動が嫌いなのに楽しめました!(1年女子)



学校医の先生も参加して下さいました。



保護者の方も参加ありがとうございます。

思ってた以上にハードでしたが、それ以上に楽しかったです。今回のように全体が健康について考える場を設けるのは、とても良いことだと思いました。(2年男子)



僕は部活で参加で最初はつまらないものやりにくいと思ってたけど、やってみるとめっちゃ楽しくて、色々なことがわかりました。(1年男子)

音声がなかったため、いい運動かになったし、寒かったので体が温まりました。(3年女子)



エアロビは短時間でたくさん動けるので、今度部活内で時間をとってやりたいと思います。(2年女子)



意外に疲れて、次の日筋肉痛が凄く歩いてくつたので、運動して体がリフレッシュしたいです。(3年男子)

エアロビクスはとってもハードに疲れましたが、日頃のストレスが飛んでいきましょ。受験期にできて良かったです。(3年女子)

普段の運動不足の体にはきつかったですが、やはり何か始めなくては! と考えるきっかけになりました。(保護者の方の感想)



生徒会朝礼で、教わったエアロビクスを全校生徒にレクチャーしました!

今回教わったエアロビクスも、江原先生が木更木中オリジナルバージョンとして、今年の流行曲「U.S.A.」に合わせて振り付けして下さい、これから体育の授業のウォーミングアップとして取り入れます! 体育委員と保健委員が事前に練習をし、生徒会朝礼で全校生徒に振り付けをレクチャーし、全員で踊りました。動きも覚えて楽しみながらウォーミングアップをし、体を温め、午かを予防しましょう!



委員長2人から最初に説明
寒い朝でしたが、さあ始めましょう!



保健委員の代表が動きを説明し、体育委員の代表が見本を見せました。



保健委員と体育委員はみんなの目本となるため、朝練と風練を重ねて、覚えて本番に挑みました!



さすが今年の流行曲! サビはほとんどの人が知っていて踊っていました。「楽しむ」とはとても大切ですね!