

2月になりました。ロードレース大会も無事に終わり、今日2年生の総合発表会も終わったので、3学期の大きな行事が一段落した所ですね。そして、いよいよ3年生は、都立入試まであと20日、1・2年生は期末考査まで24日ということで、学習・進路面のまとめのカウントダウンも始まってきましたね。

気になるインフルエンザの流行については、1月中は中学校では若干名いたものの、今は終息しています。しかし、ドック明けに再び流行する可能性がありますし、中国で発生し世界に広がっている新型コロナウイルスの動向にも気をつけておく必要もあります。感染症予防の基本は、手洗い・うがい、休養と栄養、早期発見・対応です！学習・進路のまとめが万全な状態でできるように、心掛けましょう。



～2月の保健目標～

心の健康を考えよう！

普段の言葉遣いや、行動を振り返ろう！

2月の保健目標は、「心の健康を考えよう。」です。

普段、自分自身が友達や、家族に発している言葉かけや行動は、どうでしょうか。客観的に考えてみましょう。

友達へのいじりやからかいが、だんだんエスカレートしてしまったり、いない人の悪口を言って話が盛り上がったたりすることが、中学生はありがちです。

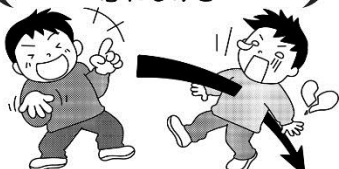
人は、自分が相手を傷つけているのは気づきにくく、逆に自分が嫌な気持ちになることには敏感です。ぜひ、相手の立場に立って考えられる、言葉をかけられる、思いやれる人でいてください。

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

生活習慣病予防、今から!

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは?

栄養バランスのよい食事

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・あごの発達も深い関連があるといわれています。



定期的な運動

生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続けられれば効果が現れます。



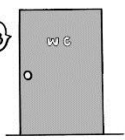
十分な睡眠 (休養)

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。



意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。出したくなったらすぐトイレへ。



2月の補食・食育内容

- 7日(金) 食育講話
- 12日(水) ヨーグルト
- 14日(金) お弁当の日
(おそろい弁当: おにぎり)
- 18日(火) ヨーグルト
- 20日(木) ローカルベーカリー
(チョコプリン)
- 28日(金) ヨーグルト飲料

