

ほけんだより 12月号

令和5年12月5日
岡山市立妹尾中学校

寒さが本格的になってきました。体調を崩していませんか？
「冷えは万病のもと」という言葉があるように、冷えは様々な不調の原因につながります。工夫して過ごし、冬を元気に乗りきりましょう！！



冷え知らずをめざそう！！

4つのポイント

1. 適度な運動

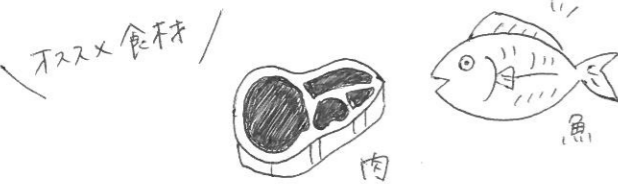
体の熱の70％は筋肉で作られます。背中やおしりなど、大きな筋肉を鍛えると冷え対策に！！

座っているときに足首を動かすことで、血流が良くなり、冷えにくくなります。



2. 十分な質をとりこ

食べ物を消化・吸収するとき熱が作られます。特にたんぱく質は熱にわりやすく、筋肉のもとになります。



3. 重ね着方法

血流が妨げられると、冷えの原因に。タイトな服・重ね着しすぎは△です。

- 肌着を身につける
- ニットなどの空気を取り込みやすい服の上に、タイロン素材などの風を通さないアウターを着る



4. お風呂タイムでゆとり

湯船にゆっくりつかり、体を温めましょう。お風呂の中で手や足をマッサージするのもいいです。体がほぐれリラックスできます。



保体委員の活動を紹介します

(図書委員さんのタイアップ企画)

『心のあぐり箱』を作成しました。

体がいつも元気かなくなりながら今にヒッパリな
心がポカポカ・ほっとする・元気に女子...
そんな言葉を集めました。

(妹尾中の図書室にある本から選びました。ぜひ読んでみてください！)

各学年のフロアに掲示しているのので、たくさん言葉から心の栄養をもらってください。



選んだ本は、図書委員の活動、「本の福袋」でも貸し出しをおこなっています。

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

保護者の皆様へ

平素より妹尾中学校の学校保健活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。

本日、1・2年生の保護者の方へ「学校における食物アレルギー調査のお願い」をお送りしています。これは来年度の給食対応に向け毎年行っているものです。アレルギーの有無に関わらずご提出をお願いいたします。

アレルギー対応についてご不明点等ありましたら、保健室までお気軽にお尋ねください。