

Healthy life

5月号



体育祭が終わり、次は定期テストですね。みなさんそれぞれの目標に向かって頑張っていることと思います。

5月は、学校生活に慣れてきた一方で、からだところの疲れが出やすい時期です。定期テストへ向けての勉強、地区大会に向けての部活などで忙しい毎日かと思えます。休めるときはしっかり休んで、からだところをリフレッシュしてくださいね。

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

湯船につかると いいことがたくさん!

血液やリンパなどの流れがよくなる

筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる

～6月の検診～

耳鼻科検診

6月24日(火) 1・3年生

『みずほ健康週間』が始まりました!

第1回目: 5月27日(月)～6月2日(日)

第2回目: 11月4日(月)～11月9日(日)



～今年度のみずほ中学区共通の重点項目～

- ☆メディアコントロールできる児童生徒
 - ☆より質の高い睡眠をとることができる児童生徒
- 今年度も「家庭学習強調習慣」と一緒に実施します。

～やり方～

*各自のカードに・・・① 家庭で決めた「寝る前のメディアルール」

② 自分で決めた「寝る時刻」

③ 寝る前にメディアをやめる時刻 を事前を書く

健康週間の7日間

この3つを守った生活

ができたか評価します。

*カードは1週間、学校で評価・記入をして、健康週間終了後、家庭に持ち帰ります。

*家庭に持ち帰ったら、おうちの方に見ていただき、サインをもらってから学級担任の先生に提出します。