ほけんだより1月

大阪市立淀中学校
保　健　室
2016. 1. 12.

ウッキウキな1年にしよう♪

新しい年がスタートしました！これから1年、楽しいこともあれば、辛いこともある。そんな時、保健室を思い出してもらえれば…と思います。
保健室の先生、頑張りますっっ!!

今年もよろしくお願い致します。

○○習慣でクッパイ便秘バイバイ

便秘は緊急性のあるものではありませんが、放っておくと**重大な病気**を引き起こす原因となります。
また、**腹痛・肌荒れ・食欲低下・疲労感・精神不安**といった症状が出てきて日常生活に支障をきたします。
「まあ、いいか～」と過ごすのではなく、改善して**すっきり快便生活**を心がけましょう。

1.こまめな水分補給の習慣

カチコチうんちだと排泄運動がうまくできない。
スムーズに排便できるようにこまめな水分補給は大切！

2.朝食の習慣

スムーズな排便を目指すには朝食はmust！！
朝食を摂ることで大腸が動き、便意を促すことができる。

3.定期的な排便の習慣

トイレタイムを毎日同じ時間に設けよう！
オススメタイムは朝食後かな。後、外出時は便意を我慢しない！
我慢し続けると機能が低下し、便意を感じなくなってしまうよ。

4.運動の習慣

軽い運動でも筋肉を動かすと腸を刺激する。
そうすることで、便秘改善につながる☆

2016年 淀中バージョン

今年の健康目標

校長先生
睡眠・朝食

教頭先生
1.睡眠時間の確保(六時間)。
2.朝食をしっかり摂る。
3.笑顔の充実(スマイル)。

一年学年主任
「医食同源」を心がける
脇井健代

二年学年主任
1.早寝早起き　2.腹八分目　3.トレーニングの習慣化
中島真有子

保健室
猫背を治す。
熱田真唯

三年学年主任
(学年長先生)
今年はマイナス5kg。

ご協力頂いた先生方ありがとうございました

名前

みんなも今年の健康目標を書いてみてね

できるコトから始めよう！

ネッター

本年もほけんだより共々よろしくお願い致します。

今年1年、皆さんにとってステキな1年になりますように。2016年は笑顔溢れる1年にしたいです。
実は、笑顔でいると病気になりにくいんです！
人は、笑うとガンやウィルスなどをやっつけている細胞の働きが良くなり、免疫力が高まります。逆に、悲しみやストレスばかりだと細胞の働きが鈍くなり、免疫力が低くなります。つまり、たっくさん笑えば、ガンやウィルスに対する免疫力・抵抗力アップにつながるということ！
まだ、淀中ではありがたいことに、インフルエンザ、胃腸炎などの感染症は出ていません。
今年の冬は、感染症ZERO～♪を目指したいと思います。教室の換気、手洗いうがい(特に食事前)、担任の先生によるアルコールタイム、そして笑顔(というか笑い!)で予防しましょう！
各クラスの保健委員さんよろしくね♡

笑顔