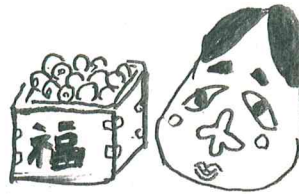


保健だより 2 月



大阪市住吉中学校
2018. 2. 1

全国的にインフルエンザが流行しています。インフルエンザA型・B型ともに流行っています。
本校では罹患者数が減少していますが、まだまだ油断ができません。またインフルエンザに罹った人も注意が必要です。寒くなって水が冷たいですが、しっかり手洗いをしましょう。

教室の空気検査をしました

学校薬剤師の釜田先生に来ていただき2年3組の教室を検査していただきました。

換気扇を回し、休み時間に窓を全開していたので、特に問題がありませんでした。



換気の状態が悪いと、眠くなったり、頭痛・めまいが起き、勉強に支障が出ます。休み時間は必ず暖房をOFFにして窓をあけましょう。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

未来の自分のために

生活習慣の基本は、食事・運動・睡眠です。健康にいい生活習慣でいいことがあります

バランス
のいい

食事

- ・丈夫な筋肉、骨、血液などが作られます。
- ・元気に活動するエネルギーが作られます。
- ・体の調子がよくなります。
- ・誰かと一緒に食べると笑顔になります。



適度な

運動

- ・筋肉がついて骨も強くなります。
- ・肺や心臓が強くなります。
- ・太りにくくなります。
- ・血液の流れがよくなります。
- ・気持ちがすっきりします。
- ・脳を活性化します。



十分な

睡眠

- ・からだがグングン成長します。
- ・病気に対抗する力を強くします。
- ・落ち着いた気分になり、イライラしません。
- ・勉強やスポーツに集中できてやるきもでできます。



生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けることで起こる病気があります。生活習慣病といいます。

