

保健だより

平成29年・11月発行
大阪市立墨江丘中学校
生徒保健委員会

2学期もあっというまに2か月が過ぎようとしています。体育大会・文化祭と、大きな行事が続きました。疲れは残っていませんか？気候もどんどん寒くなってきて、体調を崩す人が増えてきました。「早寝早起き朝ごはん！」頭でわかっていてもなかなか行動にうつせない…

自分の生活習慣をふりかえり、体調管理をしっかりして、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう！

^{こんげつ} 今月の目標 ^{もくひょう}
体温調節をしっかりと
しよう!!

朝晩の冷えこみも本格的になり、布団から出るのが辛い!! つい遅刻ギリギリまで寝てしまい....

朝食を食べずに、登校
している人....いませんか？



● しっ かり睡眠がとれていない。

● 朝ご飯を食べない。

.....エネルギーが不足したまま午前中を過ごす
と、集中力がなくなり、また体温があ
がりず、体調も乱れやすくなります。

かぜやインフルエンザにかかりやす
くなるので注意が必要です!!

