

# すこやか

令和3年1月29日  
高郷中学校  
No.13

○ 2月の保健目標  
よい姿勢を心がけよう

まだまだ寒いですが、暦の上では「立春」を迎えます。2月は他の月より日数が短いのであっという間に過ぎてしまいます。学校や家庭での生活を計画的にすすめましょう！

## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、  
良質な睡眠を  
しっかりとります。



## 3つの「R」で上手に ストレス対処！

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。  
体を動かすのも  
よいです。



## Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、良いストレスは前向きな目標を持つことにつながります。一方良くないストレスは、たまっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響がでます。自分に合ったストレス対処法でうまく付き合っていきたいですね。

寒さなんかには負けないよ！



首・手首・足首を  
冷やさないのが  
◎ポイントです。

<男子も冷え性？>

「冷えは女子だけのもの」と思っている人はいませんか？  
実は男子にも冷え性があります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活環境の乱れや食生活の偏り、そして「運動不足」です。筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちです。でも運動不足などで筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながります。

寒いからと室内にこもるのではなく、こまめに体を動かして、冷えにくい体を作りましょう。

発育測定の結果をお知らせします。

○ 成長曲線（グラフ）で一年間の成長を確認しましょう！