

すこやか

令和2年2月6日
高郷中学校
No.12

○ 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」を迎えました。2月は他の月より日数が短いですね。学校や家庭での生活を計画的にすすめましょう！

1・2年生も期末テストに向けて体調を整えましょう！

受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう

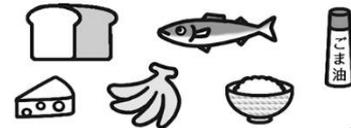


- 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)
- 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
 - DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
 - αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
 - トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)
- 等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



手洗い検査を実施して...



生徒保健委員会の企画で学年毎に手洗い検査を行いました。

水だけで洗うと、手に湿気を与えてしまい、逆に菌が増えてしまいます。手を洗うときは必ず石けんを使いましょう。また、ハンカチを身につけていない人が多かったようです。ハンカチの貸し借りはせず、自分のハンカチを身につけてほしいです。



☆石けんをよく泡だてて洗ってね!



☆清潔なハンカチやタオルでふいてね!



☆爪は短くきっておこうね!



★洋服でふく&自然乾燥はダメ!