

ほけんだより 2月

2015. 2月 和歌山市立貴志中学校

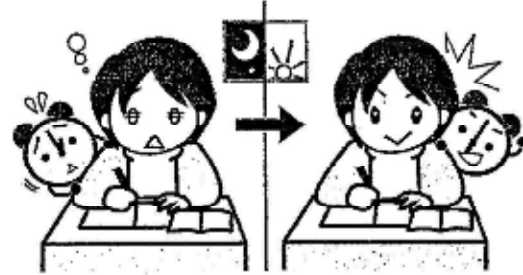
2月4日は立春です。日の出の時間が早くなり、夕方も前より暗くなるのが遅くなってきて、春が少しずつ近づいているのが感じられますね。でも、まだまだ寒い日が続くようなので、かぜをひかないよう体調管理をしっかりとしましょう！

自分の体調を



自分でチェックしよう

受験や学年末の試験が近づいてきました。夜遅くまで勉強をしている人は多いのではないのでしょうか。入試やテストは朝から行われるので、本番でしっかり頭が働くように生活を切り替えていきましょう。



また夜早く寝ることで、記憶の整理をしたり、脳をしっかり休めてくれ、朝スッキリと目覚めることができます。

インフルエンザやかぜに 負けないからだを作る 3つのポイント



☆インフルエンザと診断された人は、後日、「インフルエンザによる欠席届」をお渡します。家庭でのご記入のうえ、提出をお願いします。

- ① バランスのとれた食事
1日3回、好き嫌いをしないでいろいろなものをバランスよく食べましょう。
- ② 適度な運動
運動をすると、新陳代謝がよくなって、からだの低抗力も高まります。
- ③ しっかり睡眠
人は眠っている間に体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。



運動には

気分転換と記憶力アップの効果！

運動すると、脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で足踏み運動をしたり、両手でグーパーしたりするだけでもOKです。登下校時や、校舎内では階段を使って「歩く」のもよいかもしれませぬ。



そろそろ花粉が飛びはじめます。

毎年、花粉症の症状（鼻水・くしゃみ・目のかゆみ）に悩まされる人は症状が軽いうちに病院を受診するなど、対策を考えましょう。



気になる人は今のうちにお医者さんと相談しましょう

花粉症
早めの対策を！