

ほけんだより

10月の向陽祭では、素敵なハーモニーを聴くことができました。一人ひとりとても輝いていたと思います。

そして、11月には期末テストがありますね…！実力以上のパワーを発揮するためにも、「良い姿勢」をこころがけてみませんか？姿勢を正すとメリットがたくさん！①酸素が脳にいきわたり、働きが良くなる！②血流が良くなり、自律神経が安定する！③疲れを感じにくくなる！などなど…。みなさんの頑張りが結果につながりますように、応援しています。

向陽中の先生たちの「ストレス対処法」

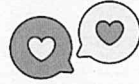
勉強や部活動、進路に関すること、人間関係など…毎日の生活の中で、ストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。ストレスと聞くとネガティブなイメージを抱きますが、うまく対処をすれば、自分自身を成長させてくれるきっかけになることも。向陽中の先生たちのストレス対処法を聞いてみました！

曾我先生

キャッチボールをして
体を動かす

有我先生

楽しいことをおしゃべりする



川邊先生

銭湯のサウナに入って
汗をたくさんかく



馬場先生

好きな音楽を聴きながら、
散歩をする



本木先生

ジムに行って、
トレーニングをする



カノ藤先生

自然の中で緑を見たり、
散歩をしたりする
おいしいものを飲む



森本先生

洗い物をしたり、お風呂に
入ったりして、お水に触れる

津山先生

娘とかるたやすごろく、
スポーツなどをして遊ぶ

荒幡先生

広島カープのニュースを
チェックする



大井先生

元気が出る音楽を聴く
チョコレートを食べる



青地先生

ホットヨガで体を動かして
リフレッシュする

自分と同じ対処法の先生はいま
したか？気になる先生の対処法
もまねしてみてくださいね★

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥しますよね。

インフルエンザやコロナウイルスなどのウイルスや細菌たちは、乾燥した空気が大好き。また、皆さんの鼻やのどの粘膜のバリア機能も低下するため、感染症にかかりやすくなってしまいます。

空気の乾燥を防ぐためには、湿度を保つことが大切です！

また、肌や唇が乾燥しやすい人は、クリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。体の水分不足にも注意！水分補給をこまめに行って、乾燥を防ぎましょう♪



手洗い・うがいも忘れずに！



「保健室からのメッセージ」😊

11月26日は「いい風呂の日」です😊 だんだんと寒くなってきた今、あたたかいお風呂が気持ち良いですね。湯船につかると、体があたたまるだけでなく、リラックス効果もあります💎 お風呂でいじも体も、ホッとしてください😊

保護者のみなさま

日頃より、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

期末テストを控え、勉強で睡眠不足の日もあるのではないのでしょうか。中学生にとって、望ましい睡眠時間は9時間だそうです。部活動、習い事、そしてテスト勉強…と忙しい中学生ですが、学校生活を健やかに過ごせるように、サポートしてまいります。

● 学校保健委員会の開催について

学校保健委員会とは、「学校における健康課題を研究協議し、家庭や地域社会と連携して健康づくりを推進するための組織」とされています。具体的には、向陽中学校での学校保健や健康課題について、学校医の先生方や保護者の方から、指導や助言、質問などをいただく機会となっています。以下の通り、開催いたしますので、お時間がございましたら、ご参加いただければ幸いです。

*日 時 12月6日(金) 13:30~14:30

*場 所 本校図書館(2階)

*内 容 向陽中学校の保健活動の紹介、宮崎クリニック 宮崎 日出海 先生(耳鼻科校医)より講話

*その他 参加を希望される方は、別紙でお知らせしている「Forms」よりご回答ください。