

保健だより

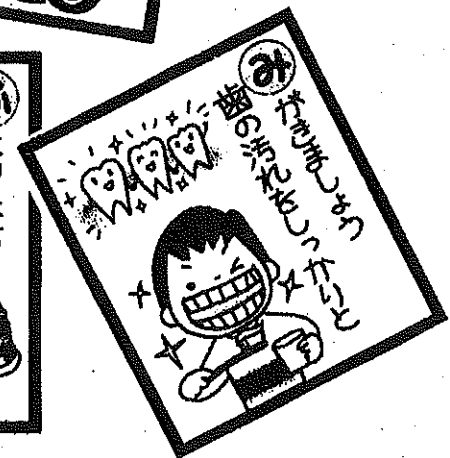
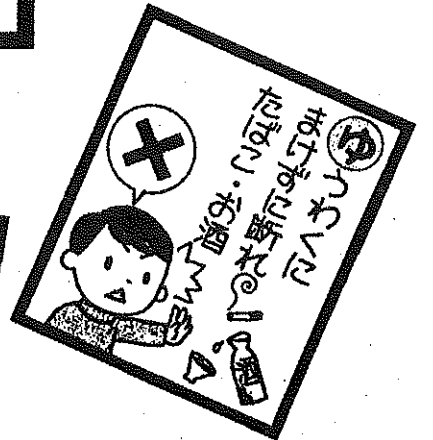
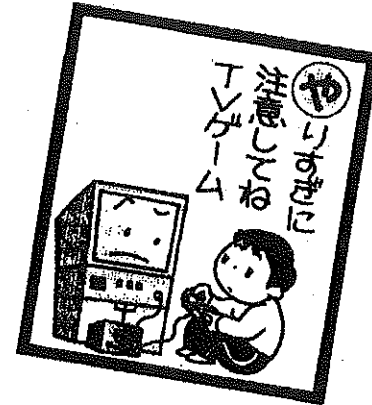
呉市立阿賀中学校 保健室
2019年12月20日発行



もうすぐ冬休み！！



今年も残り少なくなりました。
皆さんにとって今年はどうな年でしたか？健康に過ごすことができましたか？
今年、たくさんの生徒が様々な理由で保健室を利用しました。今いちど自分の生活習慣を振り返って、来年を健康でより素敵な年にしていきましょう。
3年生の皆さんは、自分の目標進路に向かって、頑張っていると思います。
風邪やインフルエンザ等で、自分の力が十分発揮できなくならないように、体調を整え、ベストを尽くしましょう。

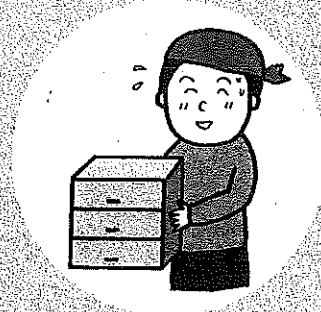
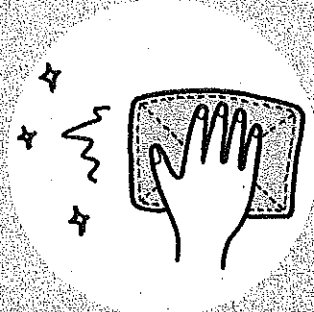


年の瀬の 一石二鳥

年末の風物詩のひとつ「大掃除」。1年であちこちにたまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいものです。そして、実はこの大掃除に別のメリットもあることにお気づきでしょうか。

冬休み中、とりわけ年末年始にかけては、生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣のひとつである運動、すなわち「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、いつもよりちょっと気合いを入れて、大掃除に取り組んでみてはどうでしょうか。大掃除と運動による心身の健康の「一石二鳥」、ぜひ実行してみてください。

- ◎窓などのふき掃除
- ◎家具などの持ち運び
- ◎買い物・荷物持ち



みんな元気に3学期をむかえましょう♡

まちがいさがし (7つのまちがいがあります)



- ・お堂中央の柱から出ている部分・鐘の突き棒があたる部分・うしろの照明の数
- ・手前左から2番目の男性のコート・写真におさまっているうしろの女子の左手
- ・ダウンを着ている女性の帽子・子どもの服のポケット