保健だより 2月

令和５年度２月
中里中学校
保健室

３学期が始まって約１か月が経ち、２月になりました。まだまだ寒い日も多いですが、だんだんと日が暮れるのが遅くなり、少しずつ春が近づいてきているようにも思います。引き続き「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、元気に冬を乗り越えましょう！

今月の保健目標

心の健康について考えよう

朝食強化 Week（1月15日～1月21日）について

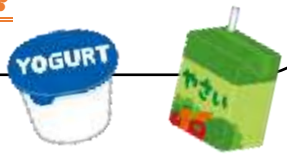
１月１５日（月）～１月２１日（日）は朝食強化 Week でした。①「毎日朝食を食べること」、②「１日以上朝食に関するお手伝いをすること」が取り組み内容となっていましたが、しっかり取り組めたでしょうか。今回の朝食強化 Week でのみなさんの取組みを、少し紹介します。

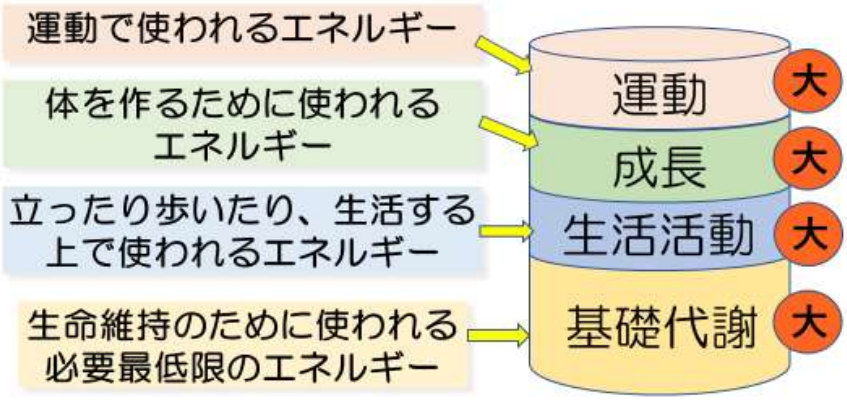
【お手伝いの内容】
- 配膳、食器運び
- 食器洗い・片付け
- 調理の手伝い、調理

【振り返りの内容】
- 朝食も毎日バランスよく食べることができたので、これからは朝起きる時間をもう少し早くしてより余裕をもって食べられるようにしたい。
- （お手伝いを）これからは 1 日だけでなく、何日も続けられるようにしたいと思う。
- 自分で用意をすることで達成感があった。ご飯がよりおいしく感じた。
- 朝食は毎日欠かさず食べました。今後お手伝いの数を増やしたいです。

毎日朝食を食べている人が増えました◎
朝食に関するお手伝いも、自分にできることを考えて取り組めていたように思います。

成長期であり、活動量の多いみなさんは、水分や栄養をしっかりと体にチャージする必要があります！
自分の体調や食欲、朝の時間等に合ったもので良いので、毎日少しでも朝ご飯を食べて登校するようにしてください✿





朝食欠食 → 必要な水分・エネルギーが不足してしまう･･･
成長期で活動量の多いみなさんに朝ご飯は欠かせない！！

イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？

音楽を聴く

ぼーっとする

読書をする

友だちと過ごす

睡眠をとる

イライラしたり、モヤモヤすること、ありますよね。そんな時、みなさんはどう対処していますか？今回は先生方のイライラ、モヤモヤの解消法を紹介します。

ちょっとしたイライラやモヤモヤも、溜めてしまうと大きな心の負担になります。大きなモヤモヤになる前に、自分に合った方法でリフレッシュしましょう！

中里中★先生方のストレス解消法

日記を書く（その日の出来事やその時思ったことなどを書き出す！）

筋トレ・ストレッチ
ケンタウロスアイスを食べる

寝て忘れるzzz

Sing a song
Drink alcohol

車で音楽をかけながら
カラオケをする

体を動かす
友だちと話す

好きなもの・
おいしいものを
（たくさん）食べる

不安な時や悩んだ時には立ち止まって良いのです✿人に頼って良いのです✿
心がいっぱいいっぱいになる前に、肩の力を抜き、リラックスできる時間をとってください。
そして、周りの人に相談をしたり、頼ったりして、心を休ませてあげてください。
みなさんの心と体以上に大切なものなんてありません。自分自身を大切に😊