

すこやか

2017.12.18
山添中学校
ほけんしつ
NO.10



冬休みを元気にすごしてね!

12月9日 PTAふれあい活動がありました!

本校の松原先生と、保健福祉課の太田さんを講師に招き、陶芸の絵付けとカップ寿司・ミートローフ・パフェ作りに挑戦しました。自分の好きな陶器を選んで絵を描いたり、みんなで料理してお腹いっぱい食べたり・・・楽しんでいただけたでしょうか? お休みの日にもかかわらず、ご参加していただきありがとうございました。

もうすぐ冬休み

生活習慣くずさないで!

食べる

三食バランスよく食事をしましょう。
休みだからといって、朝ご飯抜きやお菓子の食べ過ぎはダメ!!

動く

年末年始は部活がお休みに運動不足になりがち。
大掃除など家のお手伝いもいい運動になります。散歩やジョギングも体が温まっていますね。

休む

年末年始は面白いテレビがたくさん放送されていて、ついつい夜更かしがち... 睡眠不足は免疫力を低下させます。
7~8時間は睡眠をとるようにしましょう!

予防する

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど...
たくさん人が集まる場所に出かけることも多くなるので、
手洗いうがいは念入りにしましょう!



今年のあなたを漢字で表すと?

12月12日に「今年の漢字」が発表されました。今年は「北」が選ばれました。北朝鮮のミサイル発射や核実験、北海道のじゃがいもの不作、北海道日本ハムの大谷翔平選手や清宮幸太郎選手などが理由として挙げられました。

みなさんはこの2017年どのような年でしたか? 頭の中で今年を振り返ってみると、楽しかったこと、辛かったこと・・・いろんなことが思い浮かびますね。ちなみに増田の今年の漢字は「繋」です。学校でもプライベートでも人との繋がりが大切だと改めて感じた一年でした。

あなたの2017年を表す漢字は何ですか?



小学生も陶芸の絵付けに挑戦! 集中・・・

セルフパフェ



松原先生も真剣・・・



みんなで楽しく

お酒・タバコの誘いはNO

「まっ、いっか。1回ぐらい」で始めて、本当に1回ですみますか?
友だちと思っている人から「1回だけだから」「経験、経験」

「つき合い悪いなー」「一緒に楽しもうぜ」と誘われたら・・・

アルコールやタバコも、20才になるまで禁じられているのは、からだに悪い影響があるからです。すぐに現れなくても、将来のどこかでからだの不調になって出てきます。

断る気まずさや、目先の好奇心からの「1回」で、将来の『自分』に悪い影響を与えてもいいですか? 強い気持ちで自分の心とからだを守りましょう。

