

ほけんだより

2024年2月1日発行 No.23 天王寺川中学校 保健室

2月4日は「立春」です。「春が来た」と思われがちですが、正確には「春立つ」という意味です。立春を迎えた時期から寒さが峠を越えて、徐々に春めいた気温や気候に変わっていくということです。つまり、まだ春への道の折り返し地点です。しっかりと寒さ対策をして元気に過ごしましょう。

服装で、寒さ対策できていますか？



体を温めるポイント

- *3つの首（首、手首、足首）を冷やさない。
- *体の先端（頭、指先、足先）を冷やさない。
- *こまめに脱ぎ着できる服装で、汗での冷えを防ぐ。

今月の保健目標

心身ともに健康な生活を考えよう

規則正しい生活を送れていますか？

心と体、ともに健康であるためには、「規則正しい生活習慣」が大切です。

- ・早寝早起きができていますか？
- ・毎日、朝食を食べていますか？
- ・適度な運動をしていますか？
- ・十分な睡眠（7時間以上）がとれていますか？
- ・スマホなどを夜遅くまで見ていませんか？



すべての質問に「Yes」と答えた人は、今の生活を続けましょう。

「No」と答えた質問がある人は、すべての質問に「Yes」と答えることができるようにしましょう。

すべての質問に「No」と答えた人は、いまずぐ生活習慣を見直してください。

勉強やスポーツ、その他いろいろな活動で、よりよい結果を出すためにも、「規則正しい生活習慣」が最も大切です。

早寝・早起き・朝ごはんの徹底！



*スマホなどは寝る1時間前までにやめる！

そうすることで、寝付きも良くなり、睡眠の質も良くなります。