

みんな笑顔

別海町立別海中央中学校 保健通信 NO-006

平成 29 年 4 月 21 日 文責 鶴田佐和子



自転車通学も始まり、通学に気持ちのいい季節になりました。保健室から見えるグラウンド周りの木々は、まだ枯れ木色ですが、外部活動の元気な声が聞こえてくると球春到来。春を感じます。

部活動とともに、体育祭に向けて活動する3年生の生き生きした声や1・2年生の元気な声が学校中に響いています。

天気は晴れていても、思いのほか気温の低い日が続くのが今の気候の特徴です。下着を一枚着て、寒くないように過ごしてくださいね。

新学期疲れ出ていませんか

希望に胸を一杯にして始まった新学期。

新しい環境に緊張して過ごした2週間がすぎると、ふと気がゆるんで、どっと疲れの出ることがあります。昨日まで何でもなかったことにストレスを感じたり、やる気が起きなかったり。

続いていた緊張から開放されるのが、GWの連休です。五月病という言葉を知ったことがありますか。

身体や心の疲れを自覚するという事は大事なことです。「疲れたかも?」と感じたら、自分がほっとできると思うリラックス方法を取ってみてください。



朝の光は魔法の光線



朝起きたら、窓から射してくる太陽の光。目覚めてすぐにはまぶしいなあと思うでしょうが、実はすごい力を持った魔法の光線です。

目から入った朝の光は脳を刺激して、体を目覚めさせてくれます。脳を刺激し、体内時計

計をリセットして、体中のいろいろなスイッチをONにします。

毎日の生活リズムを整えるだけではなく、成長期の皆さんには、体を発育発達させるためのリズムを整えてくれるのです。イギリスでは、朝日を浴びている人はスリムで健康な体で長生きしているという研究結果も報告されています。しかも、お金もかかりません。

曇りの日はどうするの?と思うのですが、直射日光でなくても効果は変わらないとか。自転車や徒歩通学なら効果抜群。バス通学の人意識して太陽の方を見てください。

1年生はかわいいねえ

という LINE@

せんせえ～明日の算数の持ち物は何か

明日算数なんてねえぞ

えっ(汗) 3時間目に(困)

3時間目は算数じゃねえぞ

・・・あつ、数学だ。明日の数学の持ち物は何か?

おう、いつものとおりだ。

あー、あせった。さ、次は図工じゃなくて美術、美術。

お前のランドセル、ホールに置いたから。

ランドセルじゃないしw

小学校のくせが抜けてない1年生。行動の全てが、初々しくてかわいいですね。体育祭活動で鍛えられて、6月には立派な中央中の1年生になります。