

健やかに



12月 No. 13

とよはししりつとうようちゅうがっこう
豊橋市立東陽中学校

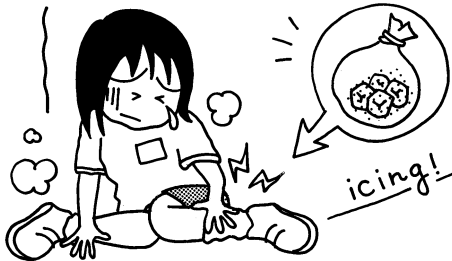
少しずつ寒さが本格的になってきました。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じる場合があります。市内では11月末にインフルエンザによる学級閉鎖を行う学校もありました。本校でも人数は少ないですが、インフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎やマイコプラズマ肺炎などの感染症で欠席する人がいます。手洗い・うがい・十分な睡眠など予防をしっかりとしましょう。

ちょうきょりそう はじ 長距離走が始まりました



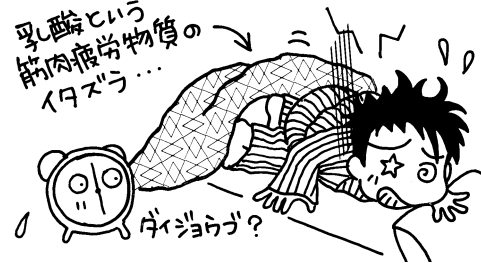
寒さで体がたかくなっているの、ちょっとした油断が重大事故につながります！体育の先生の指示に従い、準備運動を念入りにしましょう。

◆運動中or運動直後に筋肉痛が起こったら…



痛みが強い場合は、肉ばなれなどを起こしているかもしれません。運動を中止して、冷やしましょう。

◆運動後、時間が経ってから筋肉痛が起こったら…

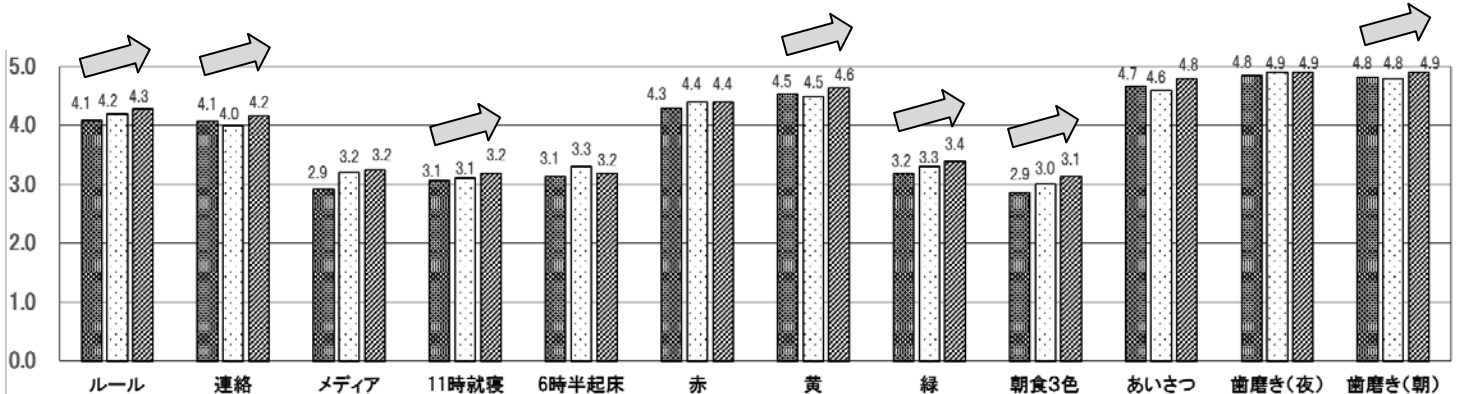


温めて、血行をよくすると楽になります。

校外を走るの、車には十分注意しましょう。苦しくなると周りへの注意力が薄れがちになります。最後まであきらめずに走ったことは必ず自信につながります。がんばりましょう！！

パーフェクトライフチェック (3回目) の結果

11月7日(月)～11日(金)まで、3回目のPerfect Life Checkを行いました。1・2回目と比べると、多くの項目で改善がみられました。特にメディアについての項目の点数が上がりました。11時までに寝る人も増えました。また、朝食に関する項目の点数も上がっています。点検が終わっても良い生活習慣を心がけましょう。



■5月 □9月 ▨11月

ルール……自分の決めたメディアルールを守った
連絡……9時以降に友達に連絡をしなかった
メディア……10時以降にメディアを使わなかった

赤・黄・緑の食品がそろった朝食を食べた