

# 保健だより

2006年2月6日  
N041  
越来中学校



目標

健康で明るい生活をしよう。



福は内



2年生が修学旅行から帰ってきて、久しぶりに  
全学年そろい、いつもの学校生活にもどりました。  
過ぎてしまいましたが2月4日は立春でした。まだ寒いこの  
時期に春といわれてもピンとこないと思いますが、日  
も少しずつ長くなり春は確実に近づいています。  
最後まで元気によく過ごせるよう健康管理をしな  
りましょう。

まだインフルエンザの流行期です。

疾病予防  
2月  
18~7日

こんな生活をしていたら 要注意!



かつて生活習慣病の症状は  
成人になってから見られた  
が“成人病”と呼ばれては  
いた。しかし、成人病の病気  
(糖尿病などが、成人はか  
けなく、子どもにも増えて  
きたことや、病気の原因が子  
どもの頃から良くない生活  
習慣によるものが多くなり  
生活習慣病と呼ばれるよう  
になりました。

喫煙  
よくない食習慣  
W-I-N!  
飲酒  
ストレス

食生活が  
キーポイントは  
スナック菓子など  
塩分や油分の多い  
もの、甘いものなどを  
食べることが毎日の  
習慣になっている人  
ちよと注意です。



## 新しい目標

ストレスやアレルギーの原因は人によってそれぞれが違います  
『〇〇しなくては いけない』という気持ちがアレルギーの原因

クラスの役員に  
選ばれた、がんばらなくちゃ...

次の試合は絶対  
対勝しないと...

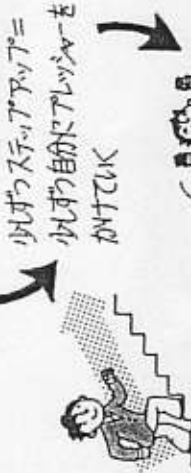
テストでいい点、  
とらなくちゃ...



でも、アレルギーをうまく味方にするには、目標を達成するチャンスになります。

急がば回れ  
まずは、少しがんばれば  
できそうなことを目標に、

注意  
★高すぎる目標は落  
ちこぼ原因に。  
★アレルギーが強すぎたり長  
く続きすぎるとマメナスの癖  
習が大きくなります。



少ざつステップアップ  
少しずつ自分アレルギー  
がたてい

胸がドキ  
手足がががが  
汗がジュー  
こんなときは深呼吸  
鼻から息をたっぷり吸い  
こんで、ゆっくり吐く。  
(4~5回くり返す)  
少しは気持ちが落ち着くはずですよ。

いつのまにか理想  
の目標を達成!!