



町田市立つくし野中学校
ほけんたより
2024年2月29日(木)

都立高校入試や学年末考査が終わりました。勉強を頑張りすぎて寝不足の人もいるのではないのでしょうか。早寝を心がけ、あと1か月、今年度を元気に駆け抜けましょう！！

2月の保健目標 体を鍛えよう！！

寒い日が続いていましたが、校庭では持久走やその他の競技を一生懸命頑張る皆さんの姿がありました。3月には球技大会があります。保健体育の体育は社会で生きていくための基礎体力を鍛えてくれる大切な教科だと思います。運動があまり好きではない人もいるとは思いますが、「やってみよう！頑張ってみよう！」の気持ちでやってみると、運動した後の達成感がアップしますよ！！試してみてください。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

Q1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

Q2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

Q3 しがつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

推し活もいいけど 温活も 忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

