

11月 ほけんだより

今月の目標
生活習慣をみなおそう！

秋の風が気持ちよく、すごしやすい季節になりましたね。11月の保健目標は「生活習慣をみなおそう」です。早ね早おき、朝ごはん、朝うんちは、元気にすごすための大切な習慣です。毎日の生活をみなおして、心も体も元気にすごしましょう。

ストレッチで気分転換

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



おすすめのストレッチ
腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ



スマホ利用のルールを決めよう



その症状、換気のサインかも？
そうなる前に窓を開けよう



むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科健診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきをしなことがある

心が落ち着く 夜と朝のよい習慣

夜、一日を上手に締めくくり、元気に朝を迎えられるように、体と心によい習慣を身に付けましょう。それは、部屋を暗くしてぐっすり眠ること、そして、朝、カーテンを開けてお日さまの光を浴びて、深呼吸することです。そうすれば、毎日、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心で試してみてください。

友達と意見が違っていい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。