

# 保健だより



No. 10

令和5年9月1日  
杉並区立神明中学校  
保健室

長かった夏休みですが、「もっと休みたかった」「早く学校が始まってほしかった」など人それぞれ感想があるかと思います。まずは心身ともに充実した2学期となるように、生活リズムを整えて健康に気をつけながら過ごしていきましょう。



## 8月7日は

### 「はな」の日でした。

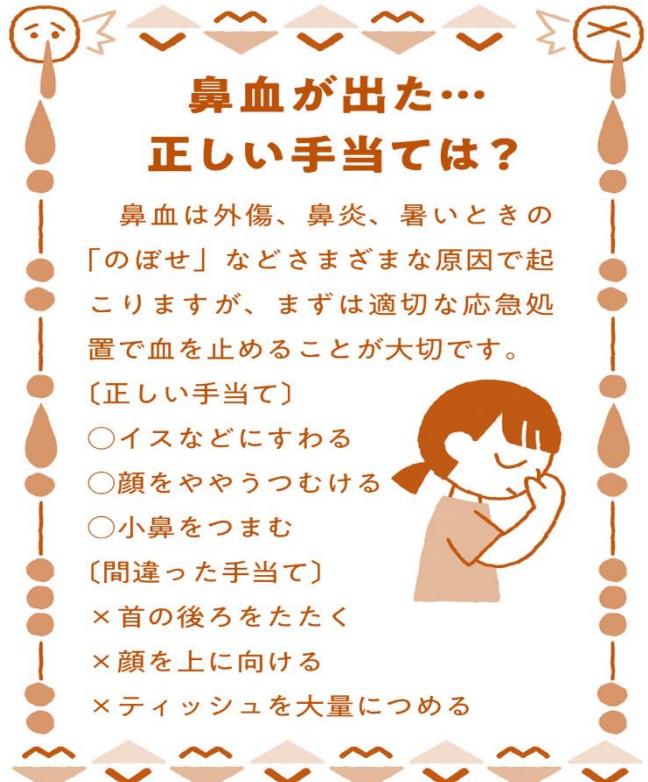
コロナ感染症の後遺症でにおいがわからず、食べ物の味がないといった大変つらい経験をされた人の話を聞いたことがあります。

台所からいいにおいがしてくると、急に「おなかがすいた～」と実感した経験はありませんか。

#### 鼻の役割

- ・においをかぐ
- ・息をする
- ・体に入る空気の温度や湿度を調節する
- ・ホコリ等が体に入るのを防ぐ
- ・のどや耳とつながっている

普段は無意識に生活していても、色々な役割がある鼻です。大切にしましょう。



## 8月31日は

### 「やさい」の日でした。

杉並区公式ホームページ〈健康的な食生活〉より野菜のレシピ集は、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に、JA東京杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆さんからの提案と創意工夫により作成されているそうです。(配布中)



## 2学期のスタート、学校の生活モードにリセット！！

### しっかり刻もう♪朝の生活リズム



スマホ依存、ゲーム依存、SNSのトラブル etc が心配です。  
もしも困ったことがあつたら、家族や学校に相談してください。

