

保健だより



令和4年11月11日
横浜市立横浜吉田中学校
保健室

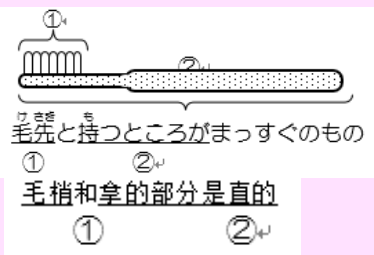
「寝不足続きで体調がイマイチ・・・」なんて人はいませんか？
テスト前でも規則正しい生活習慣を目指してほしいです。
この土曜日・日曜日にも早寝・早起き・3食の食事をしっかり
(野菜たっぷり)をこころがけていきましょう。

「持续睡眠不足、身体不舒适・・・」的人有吗？希望考试前也能以有规律的生活习惯为目标。这个星期六・星期天也要早睡・早起・好好地吃3餐，并注意（蔬菜丰富）！



あき し かけんしん 秋の歯科検診にて

先日、歯科校医の近藤先生と歯科衛生士の穂積先生が来校されました。歯ブラシの大きさが大きめの人や毛先の形がまっすぐではない人が多かったようでした。図を見てみがきやすい歯ブラシを選んでみてください。



朝、歯みがきしてきていない人もいたようなので、口の中をすっきりさせるためにも歯みがきを忘れずに行きましょう。



前几天，齿科校医的近藤先生和齿科卫生士的穂积先生来了学校。齿科检查发现、好像用大把的牙刷和发梢形状不笔直的人很多。请参照上图选择好用的牙刷
早上、好像也有没刷牙的人、为了让口腔清爽、请不要忘记刷牙。

か しゅうかん だいじ 噛む習慣は大事！养成咀嚼的习惯很重要！

- 少し大きめに切って調理 稍微切大一点烹调
- 生で食べられるものは火を通しすぎない 可以生吃的东西不要煮过火
- 噛み応えのある食材を選ぶ 选择有嚼劲的食材
- 根菜：れんこん・ごぼう 根菜：莲藕・牛蒡
- 葉物：ほうれんそう・小松菜 叶类：菠菜・小松菜
- 魚介：海藻・干物・貝 など 魚介类：海藻・干货・贝壳类 等

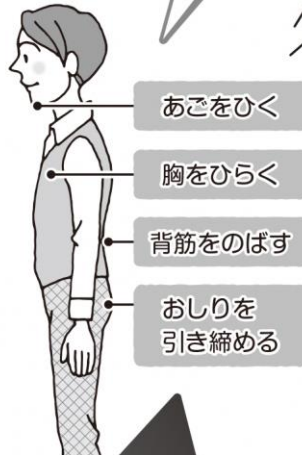
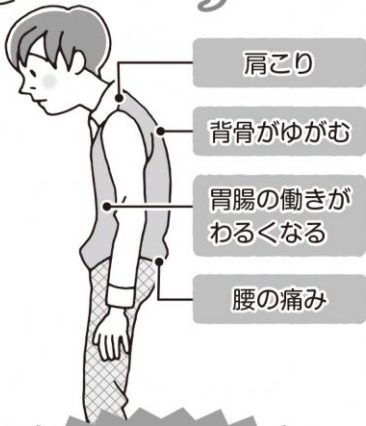


かむことで、脳も活性化するよ！ 通过咀嚼，也能够激活大脑！

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!



全身にさまざまな不調が！
見た目もよくありませんね。

良い姿勢の
ポイントは...



好姿勢的要点

- 拉长下巴
- 挺起胸膛
- 挺直腰板
- 收紧臀部

↓
心情也很舒畅。

げんき ことば 元気をもらった言葉！！ 鼓励的话！！



個別級の廊下の掲示板に気がついている人はいますか？

ふっと気持ちが軽くなる、パワーをもらえるメッセージがたくさんありました。ぜひ、生のメッセージをみなさんも見て元気をもらってほしいです。



有人注意到个别组走廊的公告栏吗？
让心情突然变轻松、有很多能得到力量的信息。
希望大家也能看到现场的信息而得到活力。

かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意していきましょう！！ 请注意感染症！！

新型コロナ感染者がニュースを見るとまた増えています。今年はインフルエンザも流行するかもと言われています。抵抗力をしっかりとつけておきたいですね。朝の体温測定もしっかり行ってきましょう。

看新闻新冠肺炎感染者又增加了。据说今年流感也会流行。要好好地提高抵抗力。每天早上也一定要测体温。