

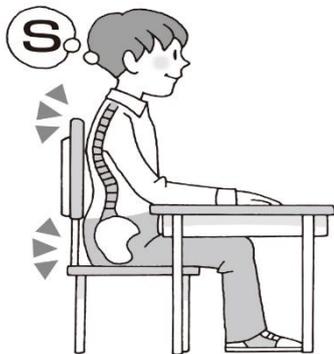


明けましておめでとうございます。令和4（2022）年が始まりました。「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるにはまず計画を立ててから実行すべき、という意味です。何事にも最後までやり遂げるためにはペース配分が大切です。無理をしすぎていないか振り返りながら、時間の使い方を考えましょう。また、毎日の健康チェックを忘れずにしましょう。



1月の保健目標 姿勢を正しく生活しよう

あなたの姿勢は大丈夫？



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていることです。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションの働きで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。自分の姿勢について見直してみましょう！



こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。

足を組む

股関節や骨盤が傾きます。

そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。

肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが重心は前に移動します。

ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので肘をつくより背中が丸まっています。

足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。

……裏面も見てください！

生徒の皆さん、保護者の方へ

新型コロナの変異株による感染が全国的に増加しています。新型コロナを含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。気をぬかず、感染予防を続けていきましょう。

ご家庭で毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。

生徒の皆さんも発熱や風邪の症状(体の倦怠感、せき、頭痛など)があるときは、お家の人に必ず伝えてください。外出、登校を控え、休んでください。



冬休み気分から早く抜け出そう!! 生活を切り替えるコツ教えます



① 毎日、同じ時間に起きよう。



④ 朝起きたら、朝日を浴びよう。



③ 毎朝、きちんと食事をとろう。



② 夜更かししないで早めに寝よう。



*規則正しい生活を送ることは、健康な体を保つために必要なことです。

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



3年生の皆さん、受験勉強お疲れさまです。睡眠は十分にとれていますか？睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するのではなく、時間を決めましょう。しっかりと睡眠も確保してください。また、体や心が疲れていると感じたら、思い切って休養の日を作るのもいいでしょう。リフレッシュして記憶力、集中力を高めてください。



息抜きも大切に