

1月のほけんだより

令和5年1月号
城ノ内中等教育学校
・高等学校



持久走の心得



1～5年生は3学期の体育の授業で、持久走が始まります。寒さで身体が冷えているため、準備運動をしっかり行いケガや不調を防ぎましょう。運動前や運動中に違和感や異常を感じた時は、無理をせず体育の先生に申し出るようにしましょう。

また持病等で持久走への配慮が必要な場合、医師の診断書を提出するようにしてください。

前日から睡眠と食事はきちんととろう



準備運動をしっかりと！



水分補給と汗の始末を忘れずに



無理は禁物



新しい年が始まりました。今年の干支はうさぎ（卯）年。うさぎは穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」や、跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められているそうです。新たな目標を胸に、みなさんにとって「飛躍」の1年になるといいですね。

6年生のみなさんは、まさに将来の重要な一歩を決める勝負の時！これまでの努力を本番で最大限に発揮するために、これからの時期は休養・睡眠をしっかりとして、心身のコンディションを整えることに重点を置きましょう。みなさんにとって、笑顔いっぱいの春が訪れるよう応援しています！



元気（げんき）のヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗かくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう



こた 答えは「うさぎどし」。ほかに... 早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも... ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

路面の凍結に注意

1～2月は例年、寒さのピークに入る時季です。雪はもちろん、雨が降った後にも路面の凍結が起きることがあり、登校中の転倒や、自転車のスリップによるケガ人が多くなります。登校時には、路面の凍結や積雪の状況に応じて、時間に余裕をもって安全に登校するよう心掛けましょう。

- 朝の時間帯は凍結する箇所が多く特に危険
- 石畳、タイル、マンホール、橋の上は特に滑りやすく要注意
- 日当たりが悪い場所は、雪や氷が溶けにくいので警戒を
- 歩幅は小さく、重心は前に靴の裏全体をつけて急がずゆっくりと歩こう

