

# 保健だより 1月号



令和4年1月11日  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

「一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最初に計画を立ててから実行

すべき、という意味です。受験勉強などで忙しい人も多いと思いますが、ゴールをするためにはペース

配分が大切です。無理のない日々を送れるよう、もう一度チェックしてみましょう。勉強だけではなく、

健康チェックも忘れずに！！

## 「冬休みモード」からの切り替えを！！

お休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、身体の調子も崩れやすくなります。「冬休みモ

ード」から早めに切り替えましょう！！

### 早く寝る

毎年「夜ふかし→学校があるから早起き→学校に来ても眠い」というパターンが多く

みられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



### 朝食をとる



朝からだるい人に多い『朝食ぬき』です。たとえば、パンにバナナ、牛乳です。これだけでも食

べてくると、エネルギー不足になりにくいです。

### 適度な運動

体育、家のお手伝いなど動いた分、身体が休みを必要とするため、自然に

眠たくなります。



裏面もあります

つよ りき し  
**強い力士もカゼには  
勝てなかった!**



え ど し だ い    ねん かん    かい  
江戸時代、10年間で1回  
ま    む  
しか負けたことのない“無  
て き    よ こ つ な    た に か ぜ  
敵の横綱”谷風というおす

もうさんがいました。

ど ひ よ う し ょ う    た お  
「土俵上でワシを倒すことはできない。

た お    み  
倒れているところを見たいなら、カゼに

こ    い  
かかったときに来い」とまで言っていた

た に か ぜ    え    ど    は    や  
谷風ですが…江戸で流行っていたカゼに

な  
かかって亡くなってしまいました。

か ん せ ん し ょ う    ち ゅ う い    た か  
これにちなみ、感染症への注意を高め

ね が    た に か ぜ    な  
ることを願って、谷風が亡くなった1月

ひ  
9日は「カゼの日」とされました。

れ い わ    か ん    き    て  
令和のみなさんは、マスクや換気、手

あ ら    か ん せ ん し ょ う    よ    ぼ う    つ づ  
洗いなど感染症予防をしっかり続けてく

ら い    た い せ つ    む り  
れていますね。大切なのは「無理をしな

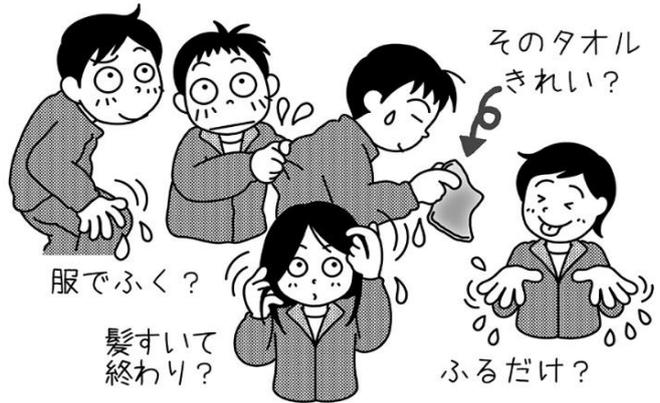
い こと」。体調でおかしいな

お ち  
と思うことがあれば、ゆっ

や す  
くり休んでくださいね。



洗った<sup>手</sup>、どこでふいてる？



せ い け つ    じ さ ん  
清潔なハンカチを持参しましょう！

こ う し ゃ な い    は し    あ る  
**校舎内は走らず、歩きましょう！！**

こ う し ゃ な い    は し    ひ と    お お    ろ う か  
校舎内を走っている人を多くみかけます。廊下や

か い だ ん    は し    す べ    こ ろ    た い へ ん き け ん  
階段を走れば、滑って転ぶこともあり、大変危険で

じ ぶ ん じ し ん    ひ と  
す。自分自身がケガをする、人にケガをさせること

あ る    い ど う  
がないように、歩いて移動しましょう。



☆保健室のひとりごと☆

ほ け ん    が つ ご う    け い ぞ く    き さ い    つ づ  
保健日より9月号に、スクワットを継続したいと記載しましたが、続きませんでした・・・しかし、

が つ げ じ ゅ ん    ふ っ き ん    は じ    つ づ    ふ っ き ん    は い き ん    お も  
9月下旬から腹筋をやり始め、なんと続いています！！腹筋ができるなら背筋もできるのでは？と思

あ ら    は い き ん    つ い か    ひ    つ づ    け い ぞ く    こ と し    も く ひ ょ う  
い、新たに背筋も追加しました！！引き続き、継続することが今年の目標の一つです。

み な    ね ん    な に ご と    か か ん  
皆さんはどんな1年にしたいですか？何事にも果敢にトライし

てくださいね！！

笑顔あふれる  
ステキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね