

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 じ 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

た い せ つ む り
れていますね。大切なのは「無理をしな

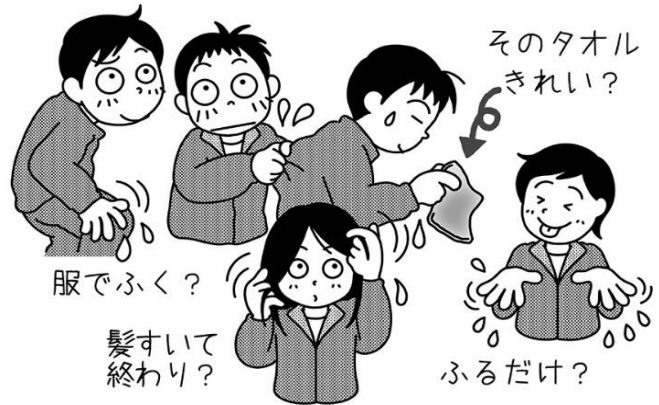
た い ち ょ う
いこと」。体調でおかしいな

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^手、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