

# ほけんだより



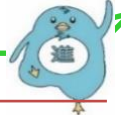
勝田二中 NO.9  
R6.1.9 発行

2024年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
今年の干支は辰です。“辰”は成長の年。これまで努力してきたことが、グンと飛躍して、さらなる成長が期待できると言われています。目標やがんばりたいことを決めて、今年も充実した1年にできるといいですね。

今後も新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス等の流行が心配です。規則正しい生活リズムで免疫力を高め、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

うがい・手洗い・換気を  
心がけよう



スイッチ!

## 冬休みモード ⇨ 学校モード



冬休みが終わり学校が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

3年生の皆さんは、高校入試に向け努力を続けていることと思います。入試間近のこれからは、無理をせず心身のコンディションを整えることに重点を置く時期になります。それは、自分の力を本番で最大限に発揮するための大切な準備の一部です。「睡眠時間を多少削ってでも…」と、夜遅くまでがんばっていた生活リズムからの切り替えが不可欠です。  
あせり・緊張・ストレスに負けないで!



スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ/②

朝ごはん



食べると体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

### 歯科と眼科の受診状況

R5.12.26 現在

歯科 受診済の人%(未受診の人)

1年	42.2%(26名)
2年	30.5%(41名)
3年	44.4%(25名)



眼科 受診済の人%(未受診の人)

※経過観察の人を除く

1年	64.2%(49名)
2年	46.4%(67名)
3年	52.3%(62名)

### 猫背でいると…

猫背になっていませんか?

肩こり・頭痛の原因になる

腰痛につながる

肉が付きやすくなる

集中力の低下につながる

### 猫背かどうかセルフチェック!

壁にかかるとが付く状態で立ち、両肩(左右)・お尻・かかとが壁についているかチェックします。

授業中机に座っていて、つい前かがみになってしまったり、寒くて背中を丸めたりと、気づかいうちに猫背になっている人はいませんか。猫背はさまざまな身体の不調の原因になります。セルフチェックで猫背だと感じた人は、少しずつケアを始めましょう。猫背の改善には、ストレッチやセルフチェックを続けることが大切です。ぜひ予防・改善していきましょう。

