

# ほけんだよソ 1月

令和5年1月10日 身延中学校保健室

2023年がスタートしました！今年もよろしくお願いします。(°)(。.)^o^

そして、3学期も始まりましたね。お正月気分は抜け出せましたか？

1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われています。

ボーッとしているとあっという間に過ぎ去ってしまいますよ！！

3年生が本格的に受験シーズンを迎えています。受験は団体戦です。

1.2年生も、自分自身のためにも、3年生のためにも感染症対策をしっかりに行いましょう。



あけまして  
おめでとうございます



冬休み こんな過ごし方  
をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる

- 01 まずは、早起き
  - 02 太陽の光を浴びる
  - 03 朝ごはんを食べる
- これで  
学校モードに  
チェンジ!

## 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？

ストレートネック

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！

30cm以上

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。

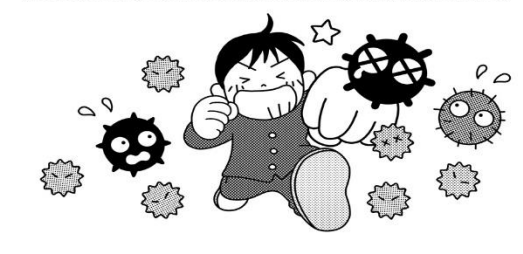
移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？

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!

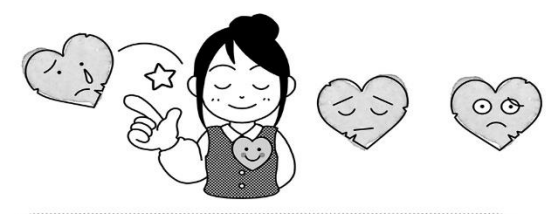
## 病気に負けない体力がつく



## しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと  
いいこといっぱい!



## ストレスが気にならない

## 肥満・生活習慣病になりにくい

それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

**試験・面接に備えて**

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。

**体調管理を最優先に**

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

