



あけましておめでとうございます。2020年は新型コロナウイルス感染症で大変な1年でしたね。2021年は丑年です。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年にあやかって、先を急がずに一步一步着実に物事を進め、おだやかな1年にしたいですね。今日から新たな気持ちで、ゆっくりしっかり、元気な体づくりをしていきましょう^^

正しい生活習慣で2021年 気持ちのいいスタートを!

体の声を聞いてあげてね

頭 ボーっとして...

夜ふかしを
していませんか?
早起きから始めてみよう

目 なんだか疲れて...

ゲームやテレビの
見すぎかも! 目を
休める時間を作ろう

胃 ごちそうは
うれしいけど...

食べすぎではありませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

食事

一日三食、しっかりと食べましょう。特に**朝ごはん**は脳の働きを良くして、1日のエネルギーとなるのでとても大切です。

睡眠

夜更かしをせず、きちんと睡眠をとっていますか? 睡眠不足は色々な不調を起こす原因となります。



勉強に集中できない



太りやすくなる



イライラする



免疫力が低下する

中学生に必要な睡眠時間は医学的には**8時間以上**といわれています



そのあぐび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか?



～大切にしたい教訓～

1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。

そして、2011年3月11日、東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出ました。復興は未だ道半ばではあるものの、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」のような災害がもし、いま起こったら・・・？教訓を忘れず、できる範囲で“備え”をしっかりとすすめておきたいですね。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな家具や荷物を置いている
- カーテンや服などを燃えやすいものの近くに置いている

いざという時に逃げ遅れないように今できる対策を！



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



- こまめに手洗い・うがい
- マスクの着用
- 3密を避ける
- 定期的な換気 等

基本的な感染症予防対策はできていますか？自分や家族、周りの人を守るため、感染症予防対策の徹底をしましょう。まだまだ油断大敵です！



ほっと一息 まちがいさがし♪
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

