



2022年1月12日
摂津市立第二中学校 保健室

2022年 健康目標

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

「一年の計は元旦にあり」ということわざを知っていますか。物事をやり遂げるためには、最初に計画を立てて実行することで、有意義に日々を過ごすことができる、という意味です。みなさんは2022年の目標は立てましたか？まだ何も考えていないという人は、身近な「健康」をテーマに1つ目標を立ててみてはいかがでしょうか。簡単なことでも良いです。小さなことからコツコツと、努力してみよう！

ちなみに

先生たちの健康目標インタビュー

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| ・校長 沖野先生 | 中学生の合言葉「正しく恐れ挑戦する」コロナなんかには絶対負けるな！ |
| ・3年 古川先生 | 腕立て伏せを毎朝20回する。 |
| ・2年 上田先生 | 脱 不規則(夜ふかし) 不摂生(夜食・おやつ) |
| ・1年 宮本先生 | ケガをしないように、落ち着いた生活をする！！ |
| ・あかつき森川先生 | 体重が中々おちないので、毎日筋トレとストレッチがんばります！ |
| ・保健室 中井 | 今年こそ、健康にやせたいです。 |
| ・保健室 藤本 | 姿勢よく！おなかを引き締める。 |

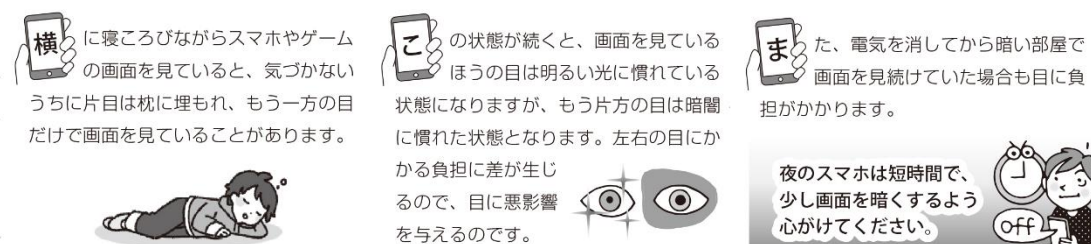
一年の終わりに、健康増進していることを願っています！

3学期が始まって2日・・・生活リズムは戻ったかな？



まだお正月気分でぐらぐらしてしまう人はいませんか？夜ふかし習慣がついてしまっている人はまず、無理やりでも早起きするところから始めてみましょう。そして、眠たくなくても日中寝ないように！そうすると徐々に生活リズムが戻っていきますよ。でもこれからは、休みのうちに戻しておいてくださいね。

歩きスマホだけじゃない！寝ながらスマホにも要注意



新型コロナウイルス感染症の第6波到来と言われています



ウイルスは単独では生きていけない(動物やヒトの身体で生きて、増殖していく)ため、生き残るために次から次へと変異していきます。そのため、一度流行が落ち着いてもまたふり返ってくるのです。しかし、どんな時でもみなさんがやるべきことは基本的な感染症対策です。一人ひとりができることをしっかりやっていくこと。それを忘れずに3学期も過ごしていきましょう。毎日の検温・健康観察も続けてくださいね。