



2022年12月22日

摂津市立第二中学校 保健室

明日から冬休みが始まります。2学期は行事がたくさんあり、充実した学期だったのではないのでしょうか。そのぶん、疲れもたまっていると思います。冬休みにゆっくり休息し、3学期にむけての元気をチャージしてくださいね。

12月の生徒指導部目標は『見つめ直す』でした。自分の一年を振り返り、見つめ直すことでまた一歩成長する機会にしてほしいと思います。

さて、今年1月のほけんだよりで、【先生たちの健康目標インタビュー】を載せたことを覚えていますか？2022年の健康目標を数名の先生にインタビューしました。一年が終わろうとしている今、各先生に振り返ってもらいましたので紹介します。

先生たちの健康目標インタビュー 結果

- ・校長先生 二中学生の合言葉「正しく恐れ挑戦する」コロナなんかには絶対負けるな！→◎
- ・古川先生 腕立て伏せを毎朝20回する。→△（夏まではがんばった！）
- ・上田先生 脱 不規則（夜ふかし）不摂生（夜食・おやつ）→△できる限りがんばってます！
- ・宮本先生 ケガをしないように、落ち着いた生活をする！！→◎今年ケガなし！
- ・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！→△忙しさが…
- ・保健室 中井 今年こそ、健康にやせたいです。→○がんばりました！
- ・保健室 藤本 姿勢よく！おなかを引き締める。→○気をつけました！

なつごろ 夏頃、「恐れる」のではなく、「場に応じて的確に判断する力」を身につけよう！に目標更新しました！

目標を達成できた人も、もうひと頑張り！という人もいました。先生たちも、自分の生活を見つめ直して来年もがんばります☆



冬休み★いろいろな誘惑に負けないで

成人年齢は18歳になりましたが、「お酒・たばこは20歳になってから」です。成長期である中学生の身体には悪影響しかありませんので、すすめられても断りましょう。また、SNS等で知り合った人とは会わないように気をつけてください。



本格的に寒くなってきましたね。寒さ対策はできていますか？お風呂で湯船につかる、温かいものを食べる、などを毎日の生活に取り入れ、からだの中から温めるように心がけることや、3つの首（首・手首・足首）を温めるのも効果的です。

からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！

湯船に浸かる

温かいものを食べる



3つの首を温めて体ポカポカ



きた 北風がピューツと吹いたら、
からだ 体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび 首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

てくび 手首

そと 外に行くときは
てぶくろ 手袋を忘れずに

あしくび 足首

し 締めつけない、
あつで 厚手の靴下が◎



からだ 体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

それでも寒くてたまらない！

そんな時は…



おおそうじ 大掃除をしてみませんか？一生懸命掃除をすれば体もポカポカ
あたたか 温まり、気持ちよく新年を迎えられて一石二鳥ですよ♪
みなさん、よいお年をお迎えください。