

# ほけんだより

令和6年 1月11日(木) 河口湖南中学校 保健室

新しい一年が始まりました。今年は辰年の中でも、甲辰(きのえたつ)年と呼ばれ、「新しいことを始めて成功する」「今まで準備してきたことが形になる」といった縁起が良い年と言われています。皆さんにとって素敵な一年になると良いですね。保健室はいつも、皆さんの健康と安全を祈っていますよ。  
本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

## 3学期身体測定日程

日程	1休	2休	3休
1月12日(金)	101	102	103
1月15日(月)	104	105	201
1月16日(火)	202	203	204
1月17日(水)	205	301	302
1月18日(木)	303	304	305
1月19日(金)	306		
1月22日(月)	欠席者(男子)	欠席者(女子)	

**【服装】**  
湖南T・ハーフパンツ

今年度最後の身体測定です。皆さんはこの一年で、どれくらい成長したかな？



だるーん



**冬休み気分がまだ抜けない!?**

**切り替えないと恐ろしい…生活習慣 3選!!**



だるーん



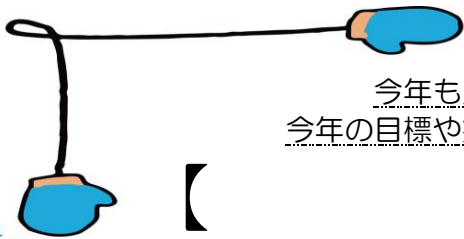
**【ダラダラ食べとながら食べからの肥満】**  
年末年始は家族で過ごす時間や、長時間番組なども多く、どうしてもダラダラ食べや、ながら食べをしてしまいがちだったのではないのでしょうか？そもそも食事は早すぎても長すぎても、肥満に繋がります。朝食を食べて登校し、寝る2時間前には夕食を済ませるなど、冬休み中の食生活から日常の食生活へ戻していきましょう。



**【睡眠リズムの変化による社会的時差ボケ】**  
正月は日本の祭事の中で、最も睡眠リズムが乱れる時期だとも言われています。その睡眠リズムのズレによってうまれるのが「社会的時差ボケ」です。いつも起きている時間より2時間遅くなっていた人は「社会的時差ボケ」になっている可能性があります。睡眠リズムを戻すために、早寝早起きを心がけましょう。



**【運動不足によるやる気の低下】**  
冬真っ只中なこともあり、なかなか「運動をしよう!」という気持ちになれませんよね。ですが、適度な運動を続けないと、「何もしたくない」という気持ちが勝って、やる気の低下に繋がるだけでなく、免疫力が低下し、感染症などにかかりやすくなります。階段の上り下りや散歩程度でも大丈夫です。意識して体を動かすようにしましょう。



今年も良いスタートがきれるように…  
今年の目標や挑戦してみたいことを書いてみよう!

【

目標を立てると、それに向けて頑張る意欲が湧いてくるよ。  
ちなみに詩乃先生の目標は「今年も趣味に全力」だよ★

