

# (ま)けいんぎじとり



丹陽中学校

2026年 1月

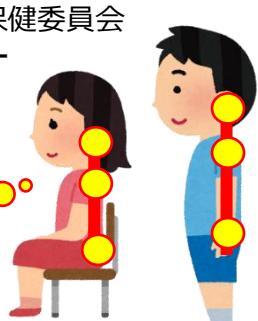


冬休みはどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えたでしょうか？まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…。そんな人におススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩幅で歩くのがコツですよ。

## 学校保健委員会

### 「ストレッチでけが激減大作戦！」～正しい姿勢からスポーツ障害を防ぐ～

12月18日（木）に、わかば接骨院の鷺崎先生を講師に招き、学校保健委員会を実施しました。講話では、「良い姿勢をすると酸素を体に取り入れやすくなるため、疲れにくくなったり、集中力が持続したりする」や、「日頃から、筋肉を柔らかくするためのストレッチをすることで、ケガの予防になる」というお話がありましたね。先生から教えていただいたことをこれから的生活で実践してみてください。



#### ケガ予防のためのストレッチ方法

##### 動的ストレッチ

##### 静的ストレッチ

方法	反動をつけながら、全身を大きく動かす。	反動をつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばしてキープする。
効果	筋肉の温度を上げ、関節の可動域を広げる。	緊張した筋肉を緩め、柔軟性を高める。
例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横のばし</li> <li>・かいせん</li> <li>・片足ふり</li> </ul> など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足首まわし</li> <li>・もも前ストレッチ</li> <li>・ふくらはぎ伸ばし</li> </ul> など
ポイント	固まった体を「徐々に動かす」	気持ちいい強さで「20~30秒キープ」



## 1月の保健目標

# かぜを予防しよう！

冬休みが明け、いよいよ学年の締めくくりですね。特に3年生は入試本番、1・2年生は部活動や定期テストと、いつもよりも体調管理に気を付けなければいけない時期です。

かぜやインフルエンザのウイルスは、目に見えないところであなたの隙を狙っています。自分にできる感染症対策をしっかり続けていきましょう！



石けん使い、こまめに手洗いをしよう。清潔なハンカチで手をふこう。

感染症の流行時はマスクをして、人混みは避けよう。

栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。



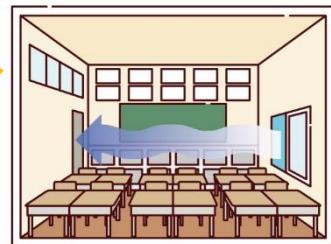
## 上の3つに加えて、「換気」をしましょう！

閉め切った部屋では、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスが空気中に漂いつづけます。また、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が増えると、集中力が下がります。教室に新鮮な空気を入れて、ウイルスの密度を下げ、集中力をアップしましょう。

### 第2回 換気強化週間を実施します！

期間は、1月27日(火)～30日(金)です。

保健委員が、朝、登校時に天窓(東館のみ下の窓)4か所を開け、換気状況をチェックします。換気中は寒いかもしれません、空気をきれいにするために協力してくださいね。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっていますがすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう