

今年は、暖冬かと思いきや、急に雪が降ったり寒暖の差が激しい毎日です。暦の上で7日は「大雪」22日は「冬至」とあります。夕暮れ時は寒さが一段と増します。2学期もあとわずか。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

12月の目標

冬の健康管理をしっかりとしよう！



マラソン大会について



マラソン大会が12月4日に予定されています。みなさんの頑張る姿をしっかりと応援したいと思います。各自、コンディションを整えて臨みましょう。

【前日】しっかりと寝ましょう。

【当日】朝食・昼食を食べましょう。

はきなれた靴で走りましょう。

準備運動をしっかりとしましょう。

防寒着やタオルも忘れずに！

【運動後のストレッチ効果】

疲労回復、筋肉のケア、心臓を落ち着かせる役割があります。



自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!
無理はせず、自分のペースで走りましょう

いろいろなイベントがある年末・年始を楽しく、健康的に過ごすために、以下のことに気をつけましょう。

食はずき 飲みはずき

ダラダラ しずき

ピーッ! 冬休み

見はずき やりはずき

はめはずしずき

〇〇すぎに注意

タバコ・アルコールの誘惑!

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることも。でも、みなさんはタバコ・アルコールが心身にさまざまな害を及ぼすことも、未成年者は法律で禁じられていることも知っていますね。きっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけてしまうか。今後の自分はもちろん、家族や友だちなども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない—どうか忘れないでください!

インフルエンザや新型コロナなどの感染症にかからないために・・・

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、
マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や
人混みを避ける

冬の感染症は、あっという間に流行が広がることが多く、普段からの予防が欠かせません。予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多くあります。本当に恐ろしいのは、「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみかもしれません。

寒い冬、健康的に体温をあげよう！



あさお 朝起きたら、まずは
たいよう ひかり
太陽の光をあびて、
たいないど けい
体内時計をリセット。



ちようしよく
しっかり朝食をとっ
て、寝ている間に下
ね あいだ さ
がった体温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
あし つか
運動をする。



シャワーで済ませず、
す
ぬる目のお湯にゆっ
め ゆ
くりつかる。

12月のハッピーバースデー

長井 龍輝

無欲で一直線な姿が魅力でエネルギッシュ。
まじめで頑固意志が強い性格の人が多いそうです。

今年はどんな年になりましたか？来年もさらなる飛躍を願っています。