



令和8年 1月
松川中学校
保健室

新しい年がスタートしました。新年の決意を新たにしたい人もいます。

2025年の干支は“ひのえうま（丙午）”です。丙にも午にも明るく、力強く、行動的というような意味があります。情熱やエネルギーがキーワードとなり、新しいことを始めるには最適の年と言われているそうです。

みなさんのこれからの一年が明るく力強く飛躍する年となりますように☆



生活リズムは整いましたか??

年末年始休業中はどのように過ごしましたか？

- 早く寝たかな？
- 早く起きたかな？
- 勉強はしたかな？
- 運動はしたかな？



楽しいテレビ番組がたくさんあったり、親戚の集まりがあったりしてやらなくちゃいけないことをつつい後回しにしてしまいがちな年末年始休業です。

みなさんの中にもこの年末年始休業でやろうと思っていたのにできなかった！と後悔していることがあるという人がいるかもしれません。

この休み中にだらけてしまった人はこれから少し大変ですが、規則正しい生活を心掛け、生活リズムを整えましょう。

予防は治療に勝る！

近隣の学校ではインフルエンザによる学年閉鎖や学校閉鎖も出る中、松川中学校では大きな流行なく、年末を迎えることができました。

今後も手洗い・うがい、マスク、規則正しい生活などを心掛け感染症対策をしっかりと行いましょう。手洗い後はきれいなハンカチで手を拭きましょう！



姿勢、大丈夫？

寒くなってくるとどうしても背中が丸まりがちになります。
10月には学校保健委員会講演会で姿勢についてのお話を
お聞きしましたね。意識して生活できていますか？



【姿勢が悪いと結構困ることが起きる】

1、視力が低下する

本やノート、ゲーム機やスマホなど、近くで見過ぎると遠くが見えにくくなります。

2、歯並びが悪くなる

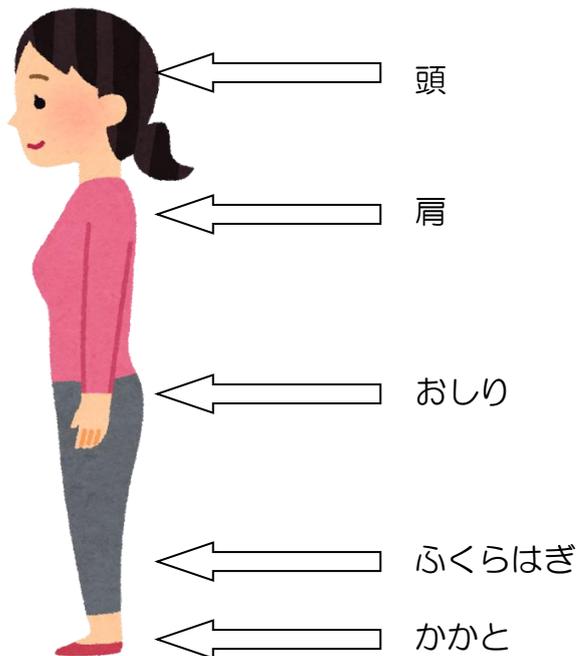
歯の噛み合わせが悪くなることがあります。

3、下痢や便秘になる

内臓を圧迫して、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなります。

4、集中力がなくなる

内臓の圧迫により、血流が悪くなると酸素が脳まで十分に運ばれなくなります。



壁に背中をくっつけるようにして立ったとき、この5カ所が壁に付き、それ以外はすき間がある状態がよい姿勢と言えます。

そうならない！！という人や、そうしようと思うと痛い！！という人は普段の良くない姿勢が体に染みついています。

気付いたときにこの良い姿勢を心がけてみましょう。

笑う門には福来たる

いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来るとのこと。
たくさん笑うとウイルスなどと闘う“NK細胞”が活性化し、免疫力を高めてくれると言われてています。

「楽しいから笑う」これは当たり前ですよね。しかし、特別おもしろいことがなくても、ニコッと笑うことで脳が騙されて「楽しい」と感じるそうです。

良いことがない・・・と思ったときこそ笑顔の出番！

今年も笑顔あふれる一年になりますように☆

