

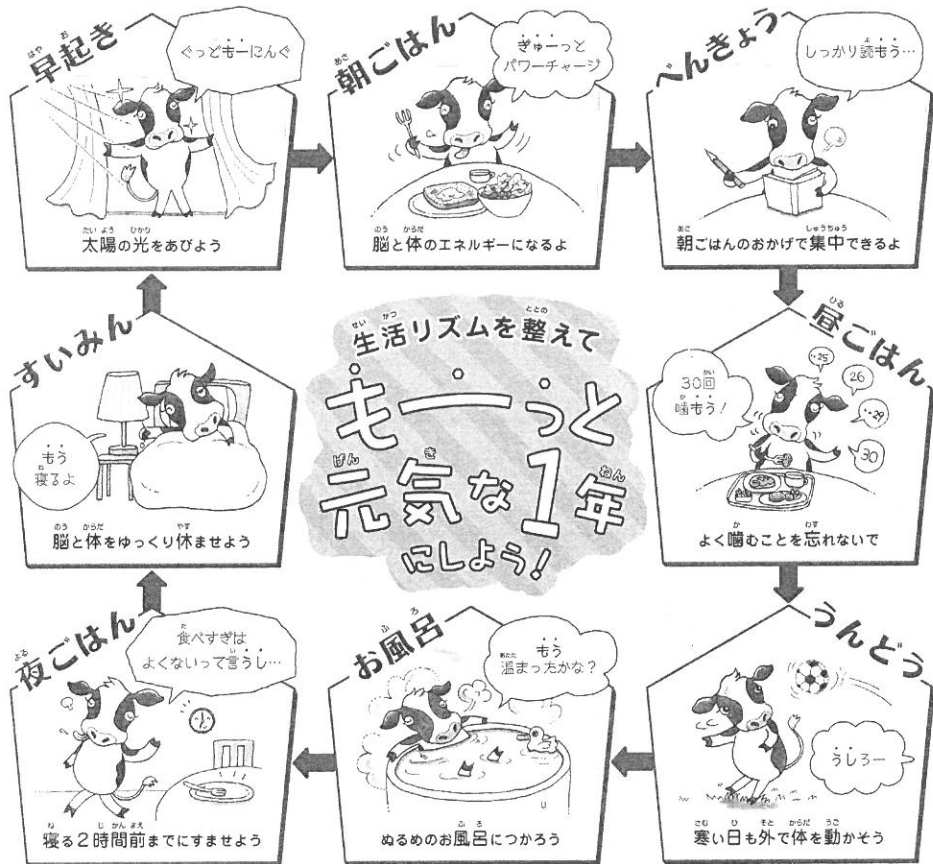
# あけぼのぼけんだより1月

あけましておめでとうございます。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めると良いそうです。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり、元気な体作りをしていきましょう。

新しい1年のスタートに「〇〇をしよう!」と胸をふくらませている人も多いのではないのでしょうか。みなさんの挑戦を応援しています。

元気で充実した年になりますように。



## 保健室からのお知らせ

第3学期身体測定を行います。

令和3年1月13日(水)~20日(水) 昼休み

1/13 3年生男子

1/14 3年生女子

1/15 2年生全員

1/18 1年生男子

1/20 1年生女子



## コロナで減ってしまったのは...

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多はず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



喜多方市立山都中学校保健室

令和3年1月12日 No.10

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等の感染症対策を引き続き心がけて生活しましょう。3年生の皆さんは、受験勉強ラストスパートですね。

適度な緊張感を持ち、本番では力を出し切れるように、頑張ってください。



## 受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところが多とんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪い」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し! 保健室から応援しています

