



保健だより 1月



下館一高・附属中

保健室 R6.1月

新しい年を迎え、新たな気持ちで1年がスタートしましたね。目標を決めて、それが達成できるように具体的に行動しましょう。1月は小寒・大寒と暦の上からも寒さがさらに厳しくなります。生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。健康で元気に過ごすことができるよう、保健室からもサポートしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

体調管理を最優先に！！今日からトライ！

注意！筑西市内でもインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに増加しています

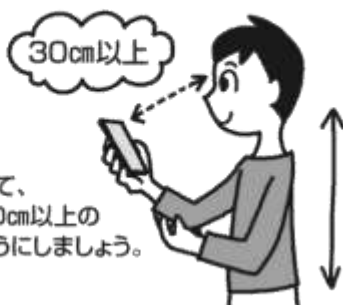


スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！



自分の力を引き出すために

それぞれの道をめざす受験生。焦る気持ちや不安が先に立つこともあるかもしれませんが、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で道を切り開いていけるはずです。万全の体調で臨んでください。応援しています！

がんばれ受験生！

