



貴志中学校

2020年も残すところ10日ほどとなりました。月日がたつのは本当に早いものです。今年は新型コロナウイルスの影響で我慢しなければならないこともたくさんありましたね。みんな本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休み、1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。2021年は、皆さんのさらなる飛躍を願っています。

## コロナ、インフルエンザ、かぜ 引き続き、感染症予防を!

ウイルスがきらいなことっつ



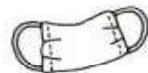
ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



### マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

### 適度な湿度

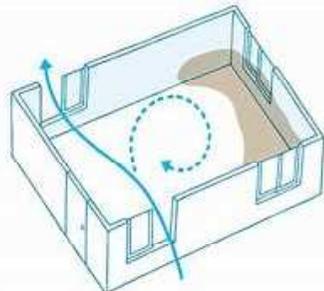
インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



効果的に対角下側に開け、窓側と廊下を

## 気をつけて 冬の猫背



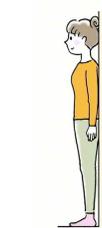
気温が低くなると、寒さから身を守るために背中を丸めやすくなります。荷物を持ったり、スマホやパソコンを見たりと、日常生活で前かがみになることが多いですね。姿勢が悪くなると、肩こりや慢性疲労など、全身の不調につながることもあります。

猫背は、体を支えている腹筋と背筋のバランスをよくすることで、正しい姿勢になります。

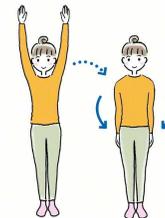


## ためしてみよう! 背中をまっすぐにするストレッチ

### 基本姿勢を確認しよう!



壁に頭、背中、お尻をつけて立てますか?



- ①両手を伸ばして大きく頭の上にあげる。
- ②すんとおろしてまっすぐ立つ。

これが正しい姿勢!

### スマホ使用后



- ①頭の後ろで両手を組む。
- ②手の位置はそのまま、頭を後ろに押し5秒数える。
- ③何度か繰り返す。

医学博士  
安保雅博さんの  
ホームページ参考

### デスクワーク時

腰ひねり

バンザイ



- ①すわった状態で背筋を伸ばし、両手をまっすぐあげる。



- ②いすの背もたれを持ち、腰をひねる。左右に5~10回ずつ行う。

### 朝晩の布団で

子犬のポーズ



- ①うつぶせになり、肘をついて上半身を起こす。
- ②1分キープし、またうつぶせになる。
- ③これを10回繰り返す。

ブリッジ運動



- ①あおむけになり、膝をまげてお尻をあげる。
- ②3秒キープを10回繰り返す。

### 睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



### 不調の時は思い切って休養!

なんだか体も心も疲れてるな~と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

### 夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?



3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様です