

ほけんだより1月

H30・1月 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

新しい一年が始まりました。この一年が皆さんにとって素敵な一年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、三学期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。冬休み中に崩れてしまった生活リズムは元に戻せましたか？規則正しい生活リズムは体の免疫力を高めてくれます。休みモードから学校モードに早めに切り替え、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

『マラソン競歩大会の準備をしましょう！』

今年もマラソン競歩大会の季節がやってきました。今年2月9日（金）に、さいたま市の荒川・彩湖公園にて開催されます。3学期の体育の授業では持久走を行い、体を鍛え、コンディションを整えていくことと思います。自分の体調をよく考えた上で、授業に臨みましょう。



冬季のマラソン・持久走の心得

◎前日～当日の睡眠・食事をしっかりとる



◎ストレッチなど準備運動を入念に



◎水分補給、汗の始末を忘れずに



冬季は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいです。準備を怠らない一方、運動中に違和感や異常を感じたら大事をとって中断・休養することも必要です。

保護者の皆様へ

1月中旬に皆さんのご家庭にマラソン競歩大会事前調査書を配ります。保護者印を押して必ず学校に提出してください。ご協力よろしくお願いいたします

保健室より



戌年（いぬ年）がスタートしました



2018年はより正確に言うと「戌戌（つちのえ・いぬ）」の年ということになります。

戌年に使われている漢字、「戌」には、もともと「滅（ほろぶ）」の意味があります。しかし、この「ほろぶ」は、悪い意味ではありません。戌年の前の酉年は、成長してきた草木が実を結ぶという意味があります。一つの結果が出たとも言えますね。また、戌年の後の亥年は、滅びた後に新たな種子ができるという意味です。新しい生命の始まりを予感させる年とも言えます。

つまり、戌年の「ほろび」は、実を結んだ草木がいったん枯れ、その後で新しい芽吹きへと生命が繋がっていく、そんな大切なバトンタッチの意味も持っているということになります。

戌年は成熟を終え、一つの区切りを迎える年でもあります。今まで積み上げてきたことを収穫し終え、枯れたものや終わったものをきちんと整理し、新しい始まりに向けて準備を整える、という解釈もできるのです。そうすることで、次の亥年・子年に向けて順調なスタートが切れるのではないのでしょうか。

土に犬。非常に堅実なイメージの続く干支である2018年、しっかりと地に足を着けて過ごしましょう！



あけまして おめでとうございます



生活リズムはまだ冬休み…？
学校モードに切り替えましょう

