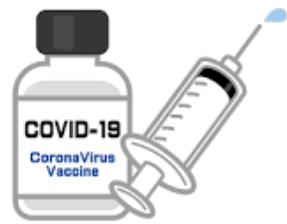


うららかな小春日和が続いています。COVID-19 はようやく感染者数は減り始め、普段通りの生活を取り戻しつつあります。最近冷え込みがきつくなったため、風邪をひかないように規則正しい生活を心掛け体調管理を万全に行いましょう。

COVID-19 のワクチン接種の出席の取り扱いについて

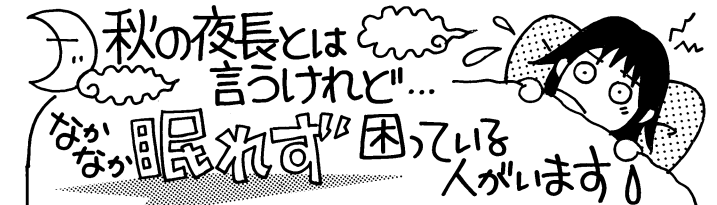
北池田中学校では、COVID-19 のワクチン接種をしている生徒が増えています。ワクチン接種による欠席、副反応による欠席は出席停止扱いになります。連絡をしてくださる時にその旨をお伝えください。日数などは個人によって副反応の出方が異なるため、特に決まっています。

また、COVID-19 にかかった際や濃厚接触者となった場合も出席停止です。その際の日数につきましては保健所の指示に従って頂きますよう併せてよろしくお願いいたします。



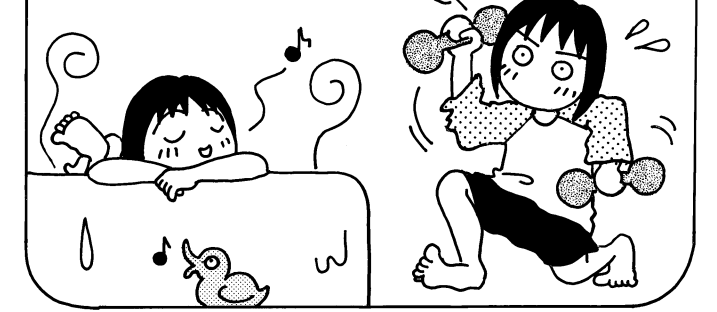
指殺人って？

みなさんの身近にあるスマホ。不特定多数が閲覧できるSNS や掲示板で個人を特定するような誹謗中傷による精神疾患や自殺などが増えています。何気なく書き込んだことが、指一本で人の命をも奪ってしまう恐れがあるのです。書き込む前に、それを見た人がどう思うか、一度考えて欲しいと思います。ネットでの誹謗中傷は、名誉棄損罪・侮辱罪に当たり立派な犯罪です。人として最低限のマナーを守り絶対に加害者にならないよう、上手くスマホと付き合いようにしましょう。またご家庭でもネットの使用法の指導をよろしくお願いいたします。



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かい徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

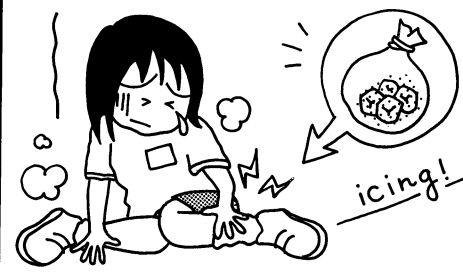
また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。



長距離走が始まります。

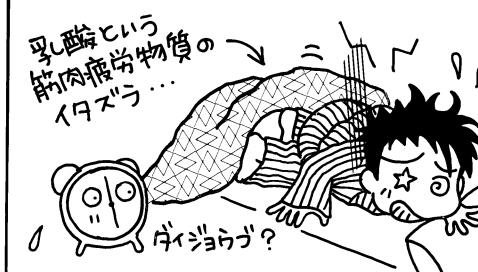
寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故に！ 体育の先生の指示に従い、準備運動は念入りに...！

運動中 or 運動直後の筋肉痛は要注意！！



肉ばなれなどを起こしているかもしれないのですぐに冷やしましょう！

運動後24~48時間に現れる筋肉痛xxx



乳酸という筋肉疲労物質のイタズラ...
温めて、血行を良くしてあげると楽になると思います...

スポーツ選手は歯を大切に？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。

