

すくのび



令和6年2月27日
牧中学校 ほけんだより
No. 16

旧暦では2月を「如月^{きさらぎ}」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。3年生はあと数日で中学校卒業、1・2年生はあと1ヵ月で次の学年になりますね。4月からの新生活に向けて、生活習慣を見直すなど、心と身体のウォーミングアップを始めておきましょう！

押し活もいりけど…温活も忘れずに

身体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい身体をつくる「温活」にチャレンジしましょう。

- 運動…血管は筋肉が多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。
- 入浴…ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、身体の芯から温めて。
- 服装…太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。



特定班がすごい！でも…

「女優さんがテレビで着ていたワンピースはどこブランド？」「アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある？」こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探るそうです。すごいですよね！でも、「地震が怖い」というツイートで地域を特定！写真の瞳に写る郵便物で個人名を特定！もできます。実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。



まえむき♡ことば

負けないことが本当の強さじゃない



By. 「沈丁花」DISH//

試験当日の朝ごはん

消化がよく、胃腸への負担が少ないものをおすすめです。

努力が実を結びますように☆
応援しています！！

