

4月から始まった新しい生活も、1か月がたちましたが、みなさん、新しい学校・学級には慣れましたか？

5月は、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期になります。朝、起きたときに「やる気が起きない」などと感じることはありませんか？

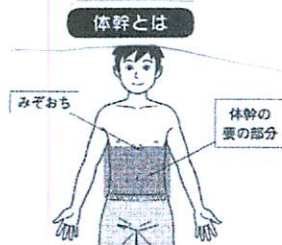
ゴールデンウィーク中は、体と心を休める時間を作って、疲れをためないようにしましょう。また、今年もお家で過ごすことが多くなると思いますが、生活リズムが乱れないように気を付けましょう。

## 5月の保健目標

体力作りに励もう！！

### 体の“要”を作る体幹を鍛えよう！

体幹を鍛えることで、姿勢の悪さや腰痛などの予防ができます。連休中に、ぜひ行ってみましょう！

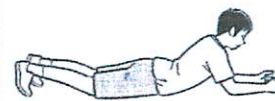


- ・みぞおちからへその下あたりが重要。
- ・動作中にはほかの筋肉と連動して働き、さまざまな動作の要となる。
- ・姿勢の維持や、内臓を正しい位置に保ちやすくするなどの役割もある。



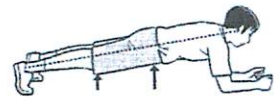
体幹の安定性を高める  
トレーニング 1

1 床にうつ伏せになり、前腕を床につける。



■の姿勢で10～20秒間静止します。2セット行います。

2 膝とおなかを床から浮かせて、耳の穴から外くるぶしにかけてのラインが一直線になる姿勢で静止する。



体幹の力を強くする  
トレーニング 2

1 床に仰向けになり、足を90度に曲げて膝を立てる。膝を胸の前でクロスさせて、手は肩に置く。



■～■の動作を10～15回ほど繰り返します。2セット行います。

2 膝を床につけたまま、みぞおちをへそに近づけるようにして背中全体を丸め、上半身を起こす。



©小学館新聞社 中学保健ニュース第1749号付録

## 5月の保健行事

- ・5月10日(月)・・・尿検査(1次検査未提出者)
- ・5月11日(火)・・・内科検診(1年生)
- ・5月12日(水)・・・歯科検診(1年生)
- ・5月13日(木)・・・内科検診(3年生)
- ・5月21日(月)・・・内科検診(2年生)
- ・5月26日(水)・・・歯科検診(3年生)

学校医：桜井先生  
学校歯科医：野上先生  
学校医：桜井先生  
学校医：小林先生  
学校歯科医：野上先生

## 保護者の皆さまへ

### <連休中の過ごし方について>

茨城県内でも変異株の感染が増加しています。お休み中もご家庭でこまめな手洗い習慣の継続・3密を避ける・規則正しい生活を心掛けるようお願いいたします。あわせて「健康チェックシート」の記入もお願いいたします。

### <スクールカウンセラー・さわやか相談員について>

中根台中学校には、スクールカウンセラーの青山朋子先生(隔週水曜日)が勤務しております。今月の日程は、5月12日(水)・5月26日(水)となります。保護者の方のご相談にも対応していただけますので、お気軽に相談されてみてはいかがでしょうか。

面談をご希望される方はお電話か、先日配付いたしました「スクールカウンセラー個別面談申込書」にご記入の上、お知らせください。

また、さわやか相談員の椿山成美先生が火・水・木・金に勤務しておりますので、あわせてご利用ください。