

新しい年、そして3学期がスタートしました。充実した冬休みになりましたか？ 昨年の出来事を振り返りながら、それぞれの思いや決意をもって新年を迎えたのではないのでしょうか。冬休み気分を引きずることがないように、まずは生活リズムや体調を整えましょう！

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう



移動中も食事中も布団の中でも…  
ずーっとスマホを触っていませんか？

①



長時間使い続けないようにしましょう。  
30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

②

1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。



③



たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを試みましょう！

④

前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。これは、首や肩のこりなどを引き起こす“ストレートネック”の原因にもなります。背筋を伸ばして、画面から目の距離は30cm以上とりましょう。



## 冬季の持久走の心得

- ◎ 睡眠・食事をしっかりとる
- ◎ ウォーミングアップとクールダウンを入念にする
- ◎ 水分補給、汗の始末を忘れずに

冬季は体が冷えて縮まっていることから、急激な運動や無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいです。運動前の準備を怠らない、また、運動中に違和感を感じたら中断・休養することも必要です。



## うさぎが走り、カラスが飛ぶ！

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走烏飛」というものがありますが、知っていますか？ 兎は月、烏が日を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

