



令和6年1月9日
NO.11 小笠原中学校

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする「一年の計は元旦にあり」

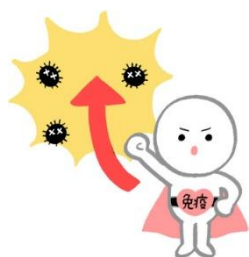
という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたはどのような1年にしたいですか？おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

今年の干支は「辰（龍、竜）」。辰（龍、竜）は十二支の中で唯一空想上の生き物で、権力や隆盛の象徴です。昔から辰年は、陽の気が動いて万物が振動するので活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年だと言われています。龍のように空に舞い上がり、目標をつかむことができる素敵な年になりますように・・・。



◎免疫力をUP↑↑する生活をしよう！

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、体を守る仕組みのことです。免疫は皆さんの生活の仕方に影響を受けます。睡眠不足で疲れが取れていないと免疫はきちんと働くことが出来ません。また、好きな物ばかり食べて栄養バランスが偏ったり、運動不足でも働きが弱まります。人にはもともと病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。



免疫力をUPさせるために、「よく寝て」「よく食べ」「よく休む」ことが大切です。

冬休み気分が抜けられない人は、冬休みモードから学校モードに早めに切り替え、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症に負けない体づくり（免疫力UP）をしましょう。

ロードレース大会に向けて 2月4日（日）は小笠原村ロードレース大会です。

男子は6km、女子は4km走ります。体育の授業でも練習が始まります。

1年生男子は去年までの4kmから6kmに走る距離が長くなります。1年生は先輩の素晴らしい走りを見て、完走することを目標にしましょう。2・3年生は1年生のお手本となるような走りをして、昨年の記録を少しでも縮められると良いですね！皆さんの走りに期待しています！！

運動する前は、ウォーミングアップをして筋肉をほぐし、ケガの予防に努めましょう。また、運動後は、体を通常の状態に徐々に戻すためにクールダウンをして、疲労を残さないようにしましょう。



当日は緊張のため、食欲がなかったとしても、最後まで走り切る体力を維持するために、朝食を必ず食べましょう。ただ、たくさん食べてしまうと苦しくて走れなくなるので適量を工夫して食べてください。

走っている時は「苦しいな、辛いな、やめたいな…」と感じることもあると思います。その時は、しっかりと息を吸うことを意識すると、呼吸が安定し、走りが楽になります。

最後まで頑張れた！」ゴールした時には達成感、充実感が得られていると思います。

「あなたならできる！！」