

今年も、よろしくお願いします！

今年は例年とは違い、感染症対策や外出の自粛が必要な冬休みでした。その分、この冬休み中は、自宅でゆっくり過ごすことができたでしょうか？新型コロナ対策で手洗いや消毒、マスクの着用など、例年以上に感染症に取り組んでいるため、今年は全国的にインフルエンザの発症者がほとんどみられないようです。しかし、県内でも新型コロナの感染が拡大しており、心配な日々が続きます。引き続き感染症対策を継続しつつ、今年度の学校生活を充実させていきましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健目標

生活リズムを整えよう。



今年の目標は ・・・・・・・・ ます、やることは

そのために

しょうがつ きぶん
お正月気分

から
ぬけだす

5 目標を立てる


大きな目標でも、小さな目標でもオ
ッケー。がんばろう！ やれる！
と思える目標を立てましょう

ステップ 4 そと 外でからだを動かす うご

ほとんど^{つか}疲れるから、よく眠れま^{ねむ}
 す。ちちこまっていたからだや心^{こころ}
 ものびのびして気分スッキリ^{きふん}



3 少しだけでも朝ごはんを食べる


 やす やす ちゅう ちゅう ちやう ちやう はん はん を を くら くら べ べ な な かつ かつ た た ひと ひと
 は、は せう せう じ じ だけ だけ でも でも くら くら べ べ よう よう。だん だん
 だん だん し し っ っ か か り り くら くら べ べ る る の の が が 目 め 標 ひょう



2 少しの時間ボーっとする

ただし、ポーっとするのは太陽の光を
あびながら。からだも脳も目覚めます。
こたつの中でポーっとするのはダメ

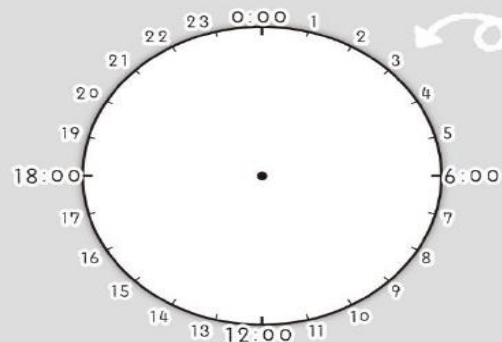


1 とにかくがんばって、眠^{ねむ}くても起^めきる

まずは早起き。
それで自然に早寝の
習慣がつけます



あなたの 一日 をチェック!



最近の生活を思い出して
グラフに書いてみよう。

睡眠時間は十分ですか？

必要と言われる睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

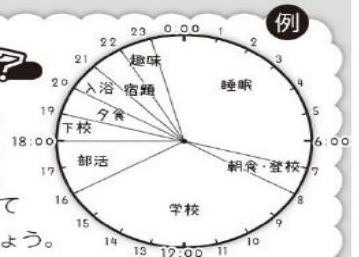
足りないと思ったら調節して増やせないか考えてみましょう。

ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか？
時間を決めて使うようにしましょう。

朝ごはんの時間をとれていますか？

朝に余裕を作るために、起きる時間を見直しましょう。



睡眠不足
だと...

記憶力が落ちる

集中できない

頭痛・腹痛など
体調不良

イライラしやすい

「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくる！



①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、**脳の働きを活発に**します。つまり、朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」が出てくるのです。



②朝ごはんを食べるためには、**朝早く起きる**。そのためには、夜更かしはできません。また、朝ごはんを食べることにより、腸を刺激し、**排便を促します**。



③朝ごはんを食べる習慣をつけることで、**他の行動も改善**されていくはず。朝ごはんを食べ、生活のリズムを立て直しましょう。

コロナだけでなく、感染症にご注意！！

お家の方へ 電話連絡の際のお願い

インフルエンザにかかると、出席停止扱いとなります。この措置をとるにあたって【発症日】を0日目とします。【発症日】とは、インフルエンザが発症したと考えられる日です。

つきましては、インフルエンザに罹った際には、診察の際に【発症日】及びA型又はB型等を確認していただき、学校にもお伝えいただきますようお願いいたします。

がんばり受験生！



疲れ「休め」のサイン

- ・食欲がない ・イライラする
 - ・やる気が出ない ・ミスが増えた
 - ・体がだるい ・頭痛や腹痛がある
 - ・参考書の内容が頭に入っていない など
- 当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。

..... 休憩タイムにオススメ

- ・少し仮眠をとる ・ストレッチ
 - ・好きな音楽を聞く ・深呼吸
 - ・ハーブティーでリラックス など
- また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。

9年生のみなさん、学習の進み具合や体調はどうですか？夜はしっかり眠れていますか？

万全の状態試験に臨めるよう、学習の仕上がりに加え、体調管理にも気をつけましょう！

.. 特に気をつけて欲しい 2つのこと ..

① 気持ちのコントロール

勉強で張り詰めている気持ちや、試験前の緊張を、自分に合ったリラックス・リフレッシュ法でコントロールできるといいですね。（例：深呼吸、おまじないをする）

② 睡眠

頑張っても夜遅くまで勉強しても、朝ぼーっとしてしまうようでは、試験で全力を出し切ることができません。試験の開始時刻に一番頭がスッキリした状態になるよう、今から体を朝方に準備していきましょう。