

ほけんだよ！



令和 5年 1月13日
揖保川中学校保健室



みなさん元気に冬休みを過ごせましたか？

3学期がスタートしました。心も身体も健康に過ごせますように。

ウサギのように「飛躍」の一年になるよう、保健室から応援しています。



換気のポイントは

“空気の流れ”



寒い季節ですが、どの教室も換気ができていますね。

今年から、ブランケット（膝掛け）の使用も可能となっていますので、上手く活用して下さい。

教室には、CO2測定器を設置しています。新型コロナウイルス衛生管理マニュアルでは、CO2濃度は 1000ppm 以下が基準です。今年はインフルエンザの流行も心配されています。換気を続けましょう。



3年生の皆さんへ ~そろそろ夜型から朝型へチェンジしよう~

- ・ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・ お風呂でリラックス
- ・ 日中の軽い運動も◎
- ・ 夕食は早めに済ませる
- ・ スマホやゲームは寝室に持ち込まない

受験勉強



息抜きも大切に

ドイツの大文豪 ゲーテの言葉に、

「目標に近づくほど 困難は増大する」という格言があるそうです。

受験を前に、今とてもしんどい時期だと思います。

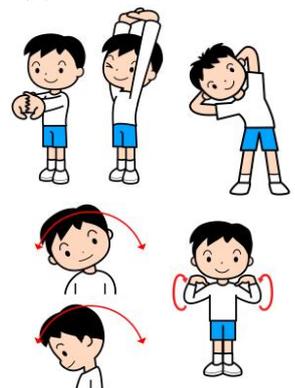
もしかしたら、勉強中に「もうだめかもしれない」と自信をなくしてしまうことがあるかもしれません。

でも、【このしんどさは目標に近づいているからだ】と考えると、ちょっと元気が出ませんか？困難のさなかに「ゴールは近い！もうちょっと頑張ってみるか。」と後押ししてくれ、勇気がもらえる言葉だなと思ったので紹介します。

おすすめ

ストレッチ

肩まわり、首が伸びて気持ちがいいです。息を止めずに、ゆっくり呼吸をしながら、やってみて下さい。気分転換になると思います。



～ある日の保健室～

Aさん：集中力がありませんよね～。(☹)

先生：興味関心がいっぱいあるんやなあ。

Aさん：なんか、めっちゃええことのように感じる。(☺)

先生：そうでしょ～。(☺)

短所と思っていることが、実は長所だったりします。

心配性 → 慎重

気が弱い → 思いやりがある

頑固 → 芯が強い などなど。

考え方一つで、プラスにもマイナスにもなりますね。あなたの長所はどこでしょう？探してみてくださいね。

