

今月の保健目標 規則正しい生活しよう

お正月モード▶▶▶学校モード



あけましておめでとうございます。新しい年のスタートです。



あさ いちにち
朝、1日のスイッチを入れよう



令和6年は、たつ年です。新年が始まったばかりですが、時間はあっ

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。穏やかに楽しい学校生活が過ごせることを願います。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行があります。これ

からも感染症対策として三密・手洗い・手指消毒・マスク着用で、予防や

体調管理に気をつけて、寒さや病気に負けないからだづくりをしましょう。

体調が悪い時は無理をせず、休んで早めになおすようにしましょう。

早く学校生活になれるように早寝・早起きをし、規則正しい生活に努めましょう。



コロナもインフルもカゼも...予防方法は同じです



体調不良!? 特効薬は「休養」です!



下着、着てる?



受験生のみなさん もうひとがんばり!

夜型から朝型へ

・遅くても本番2週間前には朝型に切り替えましょう。

・睡眠不足は集中力・記憶力の敵!

・脳が活発に働きだすのは起きてから約3時間。

・脳へのエネルギー補給のために、バランスの良い

朝食をよくかんで食べましょう。

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)