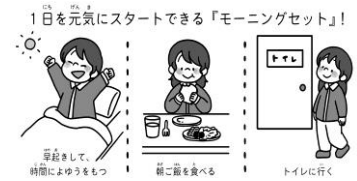




今月の保健目標 規則正しい生活をしよう



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。



新年がスタート!

令和7年は、へび年です。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。

12月に引き続き、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行がみら

れるようです。12月は、インフルエンザ86名、新型コロナウイルス感染症3名

が罹患しました。これからも感染症対策として・手洗い・換気・マスク着用等で、
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。また、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。

感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



受験生のみなさん もうひとがんばり!

夜型から朝型へ 遅くとも本番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。

