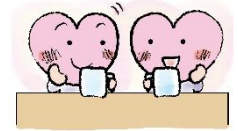


ほけんだより 1月

2022年がスタートしました。今年も保健室はみなさんの心と体が健やかで

あるよう寄り添い、健康づくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。



持久走が始まっています



今週から本格的に持久走が始まります。持久走はその日の体調を考えながら、無理をせずに自分のペースで走りましょう。

事故・ケガを防ぎ、安全に走るためにお願いしたいこと

- 1 前日はぐっすり寝ておきましょう。
- 2 汗ふきタオルや着替えを準備しましょう。
- 3 朝食をしっかり食べましょう。
- 4 足の爪は切っておきましょう。長いと内出血の原因になります。
- 5 履き慣れた靴を履きましょう。
- 6 タイツや短すぎる靴下は靴擦れの原因に。走る時は足首を覆う靴下を準備しましょう。



- 7 準備体操を必ずしましょう。



もし走っている途中で、いつもと違う苦しさを感したら、すぐに走るのをやめましよう。

また、周りを走っている生徒の様子がいつもと違うことに気がついたら声をかけあってください。



受験生のみなさんへ



ベストコンディションで試験に挑むために、時間を上手く使い、体調を整えておきましょう。

●睡眠●

朝型の生活に切り替わっていますか？

目が覚めた後、脳が活発に働きだすのは起床3時間後くらいです。今のうちから試験に合わせた生活を送りましょう。最低でも6時間の睡眠をとりましょう。

●休養●

集中できない時は、焦らず積極的な休養を

およそ2時間頭を使うと、学習効率が下がると言われています。休憩中はスマホを触るよりも散歩やストレッチなど、軽く体を動かすと血液循環がよくなるため体が軽くなり気持ちがりフレッシュします。



●食事●

脳を働かせるために食事をとりましょう

1日3食の中で炭水化物を摂りましょう。夜食は消化のよいおにぎりや野菜ジュースなどがおすすめです。

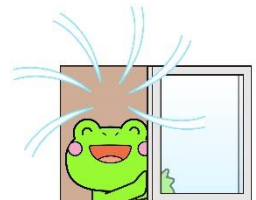
★前日：ごはん、野菜を中心に和食がベスト。揚げ物やなま物、冷たい物は胃腸に負担がかかるため避けてください。

★当日：朝食は試験の2～3時間前までに済ませましょう。



引き続き新型コロナウイルス感染予防をおねがいします。

- ①毎朝の検温と記録を忘れずに。
- ②バランスのとれた食事、十分な睡眠を続けましょう。
- ③外出後や食事前の手洗い・手指消毒、自宅でも換気を徹底しましょう。
- ④食事中や運動中は、密を避け大声は出さないこと。
- ⑤発熱など症状がある場合は外出せず、必ず自宅で休養してください。
- ⑥生徒が濃厚接触者となった場合や家族・本人がPCR検査を受ける場合は学校へ連絡をしてください。



教育相談のお知らせ(1月・2月)

スクールカウンセラー	1月14日(金) 21日(金) 28日(金)
	2月4日(金) 10日(木) 18日(金) 基本的に12:30~18:30
スクールソーシャルワーカー	1月13日(木) 31日(月) 都合の良い日程を調整します

環境や季節の変化に対応が難しいとき、自分や友人・家族のこと、気持ちの整理をしたいときや専門家の意見を聞きたい時ご相談ください。(保護者も可)