

ほけんだより 1月



平成30年1月
富山中部高校保健室

明けまして おめでとうございます。

2018年が始まりました。一年のはじめは、「今年こそ〇〇したい」「こんな年になるといいな」といろいろな願いを思い描くとき。みなさんにとっては、未来に広がる夢を描くときでもあるでしょう。夢を叶えるには体を大切にすることも忘れないでくださいね。

3年生のみなさんは、今まで頑張ってきた成果を発揮できるように心身のコンディションを整えていきましょう。



健康な1年でありますように

生活リズムを整えよう！
睡眠時間は、6〜7時間を確保

学習などの記憶は睡眠によって定着します。

朝食は必ず食べる
朝食の後は、トイレに直行

↓ 排便のリズムが整えば、からだの調子もアップ。

↓ 睡眠のリズムが整えば、からだの調子もアップ。

abc... 1192



みんなが
明るい気持ちで
過ごせますように

合格祈願

体調を万全に！

体調不良は、集中力や注意力を減退させます。睡眠不足で疲労をため込まないように！ついうっかりと机に突っ伏して寝てしまったり、コタツでのうたた寝や湯冷めなどで体調をくずさないように気をつけてね。

体調が「いつもと違って何かおかしいな。」と思ったら、早めに医療受診して治療しましょう。

すてきな大人
になれますように

みなさんの
願いがかなう
1年でありますように

試験の時、 緊張しませんように

①口を細く開いて、長〜くゆっくりと息を吐きます。



②鼻からゆっくりと息を吸いこみます。



リラックスする
呼吸法

インフルエンザに かかりませんように

栄養と睡眠で
体力をキープ



- 予防の三原則
- 一、こまめにうがひ・手洗ひをする
 - 二、人ごみに出かけるときは、マスクをする
 - 三、予防接種を受ける



よい友だちができますように

「よいところ」を探してみよう

☆自分のよいところ

☆友だちのよいところ

大きなケガや
病気を
ひまませんように

