

明けましておめでとうございます。

2024年も健康で充実した1年にしていきましょう！今年もよろしくお願いします。



学校モードに切り替わっていますか？

冬休み中に生活リズムが崩れてしまい、
なかなか元に戻れずにいる人はいませんか？

そんな人は、↓を頑張ってみよう！！

- 決まった時間に起きて朝日を浴びよう
- 朝ご飯をきちんと食べよう
- 体があたたまるくらいの運動をしよう
- 入浴でリラックス、入浴は就寝1時間前までに終えよう
- スマホ、PC、ゲームは就寝1時間前までに辞めよう
- 夜12時には布団に入ってぐっすり眠ろう

～感染症に注意しよう～

インフルエンザ、新型コロナがまだまだ流行中です。
また、この時期はノロウイルスなどが原因の感染性胃腸炎も流行します。

寒いですが、手洗いや換気を頑張りましょう！罹患したら速やかな報告も忘れずをお願いします。



新型コロナに罹患した場合はフォームから報告をお願いします。
他の感染症はクラッシューかお電話でお願いします。

3年生の皆さんの実力が十分に発揮されますように…！！

“カツ”を食べずに試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ！」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



- 糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



皆さんのストレス解消法は何ですか？よいストレス解消法があればぜひ教えてください。健康を害さず、自分も周りの人も傷つけないようなストレス解消法を持っているといいですよね(^^)



心のSOSに気づこう

- ・眠れなくなった、朝起きられなくなった
- ・気持ちが落ち込む、イライラする、涙が出る
- ・ご飯が食べられない
- ・以前よりやる気が起きない、集中ができない
- ・なんとなく体調が悪い
- ・学校に行きたくない、人に会いたくない

など、気になることがあれば1人で抱え込まずに相談してね!