

ひまわり

2024年最後のおたよりになりました。今年はどうな1年でしたか？自分自身の健康について知識をつけたり、実行できたりしたことはありますか？

3年生は試験に向けてラストスパートですね。悔いのないように冬休みの日々を過ごしてほしいです。応援しています！

<1月の保健行事>

27日(月) 5限 薬物乱用防止教室 対象:2年生

小松警察署の職員さんがお話ししてくださいます。



冬休みを楽しく充実したものにするために…

事故

やけど

に気を付けて！



①暗くなる前に帰ろう

暗くなり始める時間は交通事故が多いです。暗くなる前に、早めに帰宅しよう。遅くなりそうなときは**明るい色の服を着よう。**

③道が凍っていないか確認

これから寒い日が増えます。道が凍ることがあるので、よく見よう。自転車に乗るときも気を付けて。**必ずヘルメットをかぶろう。**



②ポケットから手を出そう

転びそうなときに手がつけず、大けがをすることがあります。手が冷える時は**手袋を活用してね。**



④やけどに注意

石油ストーブを使用しているおうちもあると思います。**火のそばでは落ち着いた行動を！**

また、使い捨てカイロ・こたつなど長時間使用すると低温やけどになる可能性があるので注意。



スマホの誘惑に注意！！

長期休みに入ると、つい触ってしまいがちなのが「スマートフォン」。使い方を誤ると「時間泥棒」になってしまいます。長時間使用すると、以下のような心配があるので、おうちの人と利用について話し合っておきましょう。



視力の低下



睡眠の質の低下



頭痛



依存症



SNSトラブル

生活リズムを制す人は、受験を制す！？

睡眠時間は必ず確保

睡眠の役割は
「記憶の定着」
「身体・脳の疲労回復」
「感情の整理」「身体機能の回復」です。
メンテナンスの時間として睡眠は必要
不可欠！！必ず睡眠時間を確保しよう。



夜型→朝型の生活に

朝は「脳のゴールデンタイム」。
朝はドーパミンやアドレナリンという
やる気を高めてくれる脳内物質が分泌され
やすい時間です。苦手な問題に取り組むな
ら朝がおすすめ！



勉強と休息のメリハリを

学校と同じように**45～50分集中して**
10分休みリズムで勉強してみるなど、メリハリが大事です。**定期的な休息が学習効率を高めてくれます。**タイマーをセットするのもおすすめです。

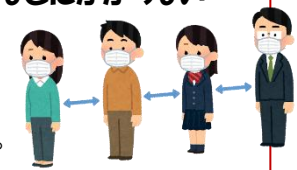


人が集まる場所に要注意

「インフルエンザウイルス」「コロナウイルス」
「マイコプラズマ感染症」などにかからない
ために…

人が多いところには
必ずウイルスがいます。

不要不急な外出は避けましょう。



Physical condition

今日はクリスマスパーティー。ついご馳走を食べすぎてしまったあなたは、
お腹が痛くなってしまいました。そんなとき、何て言う？

その時、
英語で
何て言う？

① お腹が痛いです。

① I have a stomachache.

② 食べ過ぎてお腹が張っています。

② I overate and my stomach feels tight.

③ 少し横になって休みたいです。

③ I want to lie down and rest for a while.

※保健室に来た時も、自分で理由がわかっているときは、

「食べ過ぎてお腹が張っている」など説明してくれると嬉しいです。

クリスマス、お正月とイベントが続きますが、食べ過ぎには注意しましょう。

良い年末年始をお過ごしください。

