



1月の保健目標 「インフルエンザやコロナなどの感染症を予防しよう」

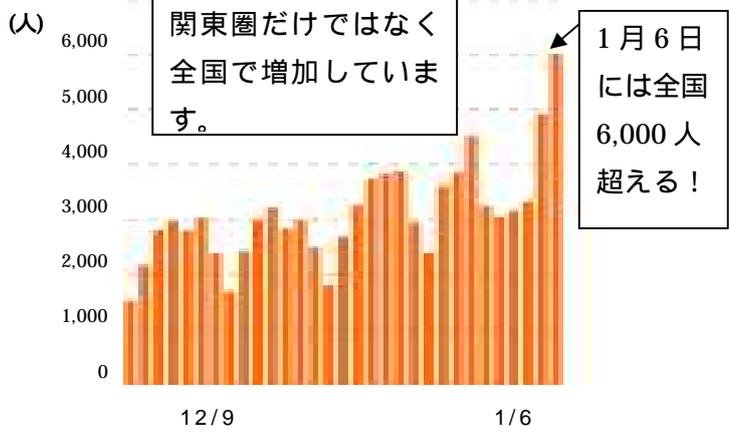
明けましておめでとうございます。2021年、新しい気持ちでスタートした3学期。どんな3学期を過ごすか、そしてどんな一年にするかは自分次第。健康に気をつけ、丑のごとく「急がず一步一步着実に前へ進んでいく」という気持ちで、目標に向かっていきましょう。

1月7日 りかんしゃ じゅうしょうしゃ 新型コロナ罹患者・重症者 増加!!

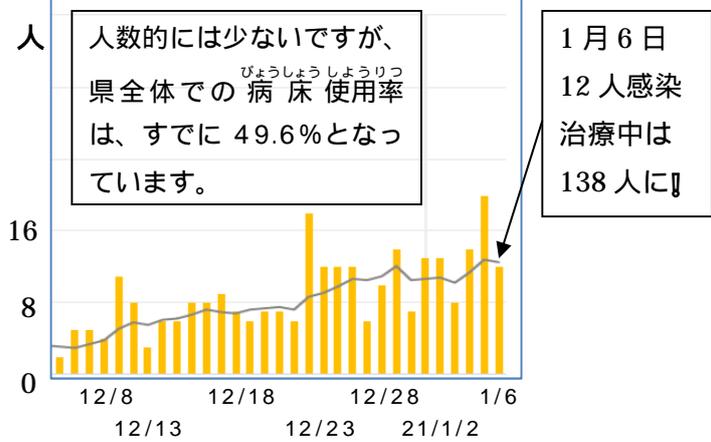
東京・埼玉・千葉・神奈川に **緊急事態宣言発令!** きんきゅうじたいせんげんはつれい

石川県は?

全国の感染者数 12月～1月6日まで



石川県の感染者数 12月～1月6日



❄️ 上記のように、感染拡大の一途
❄️ をたどっています。
❄️ 今一度、感染予防の徹底を
❄️ お願いします!

体調管理

毎朝の検温

登校したら

消毒

共有の物を
使う時、使った後は

石けんで手洗い

近距離では話さない
せきエチケット

マスク着用

真正面は さける

ソーシャルディスタンス

常に 距離を置く

常に 距離を置く

換気をする

換気をする

抵抗力を高める

たっぷり睡眠



栄養バランスの
とれた食事



適度な運動





みんなのがんばりをお助け!
たっぷり睡眠

☆
 早ね
 ☆

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!



早起き
 ☆

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



上手に息抜き
 できていますか?

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか?

私の息抜きは
 大好きな音楽を
 聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
 散歩に出かけて
 いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
 焦るときは
 深呼吸!

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
 してきたら
 お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり! 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも!

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

もうすぐ受験の人も、3月受験の人も、ほどよい緊張を保ちつつ、リラックスの時間を取りながらがんばってくださいね。