



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」

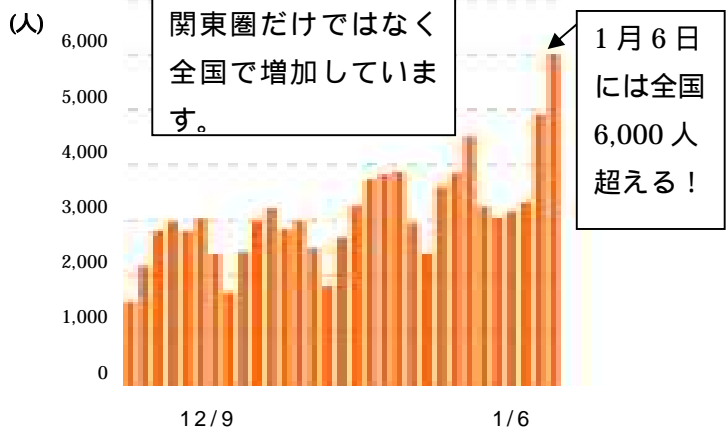
明けましておめでとうございます。2021年、新しい気持ちでスタートした3学期。どんな3学期を過ごすか、そしてどんな一年にするかは自分次第。健康に気をつけ、丑のごとく「急がず一步一步着実に前へ進んでいく」という気持ちで、目標に向かっていきましょう。

1月7日 りかんしゃ じゅうしようしゃ 新型コロナ罹患者・重症者 増加!!

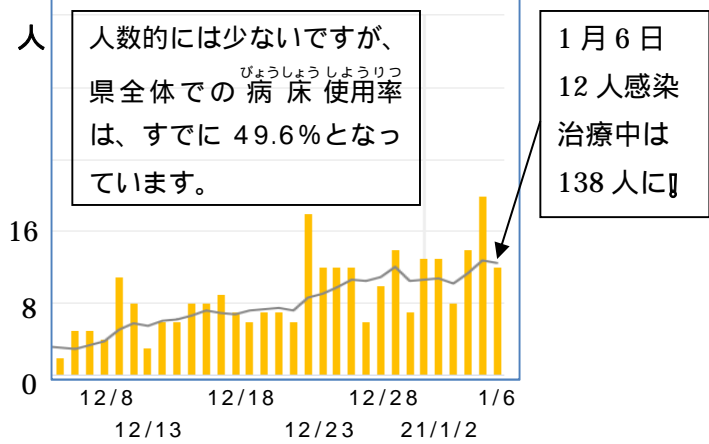
東京・埼玉・千葉・神奈川に **緊急事態宣言発令!**

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

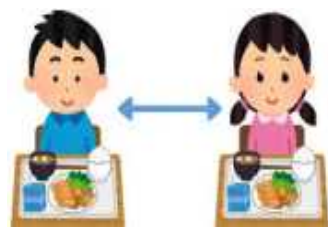
共有の物を  
使う時、使った後は

石けんで手洗い

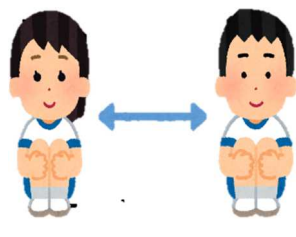
近距離では話さない  
せきエチケット



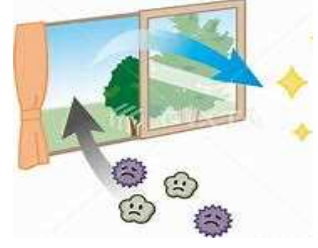
真正面は さける



常に 距離を置く



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。