



Health News

2021年2月12日
小木中学校
保健だより No.17

2月の保健目標

心も体も元気に過ごそう

暦の上では、立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大警報が石川県で出されており、奥能登地域でも感染者が報告されています。

小木中学校の生徒は、現在のところ皆元気に学校にきていますが、まだまだ油断はできません。一人ひとりができる感染症予防を続けていきましょう。



コロナに負けない!



朝登校したら、すぐに手洗いと手指消毒をしています。



登校時の手洗いの様子



2月15日~26日

健康相談が始まります



今回のテーマは、「**ストレスチェック**」と「**最近困っていること・心配なこと**」です。

面談時間は、昼休み・放課後です。保健室で行います。

先日、希望調査をしましたが、希望していなくても相談したいことが出てきた場合は、保健室まで連絡してください。

ストレス反応

心の健康にも目を向けよう！
あなたは大丈夫？



イライラする



やる気が起きない



食欲がない



眠れない

生徒会保健委員会でも、2月の活動として『**心のアンケート**』を19日に実施します。

アンケートを記入していて、また、上記のようなストレス反応など気になることがあれば、いつでも保健室に来てください。

2月15日(月)～19日(金)

生活リズムチェックが始まります

今年度最後の「生活リズムチェック」です。

1学期、2学期に比べて、目標がより多く達成できるように意識して、取り組んでみましょう。

結果は後日、保健委員会が報告します。

台紙に貼ってある用紙をめくると前回のものを見ることができるよ。前回と比べて、生活リズムは、どうなっているかな？

生活リズムチェック 2月 年 番 名前 **2月22日(月)の朝提出**

3学期も前半が過ぎましたが、最近の皆さんの生活はどうか？規則正しい生活ができていますか？健康な生活を送るために、自分の目標を決め、5日間の生活をチェックし、意識してみよう。

2月15日～19日の5日間、自分の生活の様子を記入して、帰寮を兼ねて下さい。(保健委員会)

2月	自分の目標	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	振り返る
起床時刻	:	:	:	:	:	:	日
就寝時刻	:	:	:	:	:	:	日
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
勉強開始時刻	:	:	:	:	:	:	日
テレビ・インターネット上の時間	時間 分まで	時間 分	日				
朝食	何を食べたか記入しましょう。 例：ごはん、お味噌汁、納豆、おからし。						日

目標達成できたのは何日？

特に頑張る項目を決める

自分の振り返り

お家の方より



力を出し切るための2つのポイント

1 健康管理

☆睡眠や食事、トイレなどの生活リズムを整える。

☆むし歯の治療やメガネのチェックなど気になることは早めに解決しよう。

2 リラックス

☆肩を上げたり、下げたり

☆腕を回したり

☆息を深く吸って、深呼吸

いつも聴いている音楽や見慣れた景色なども緊張をほぐす助けになります。

受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところかほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

