

ぼけんだより1月

2021. 1. 8
東中学校 保健室

《1月の保健行事予定》

29日(金) 性教育特設授業(1年生)

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに「〇〇をしよう！」と胸をふくらませている人も多いのでは？保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した年となりますように！

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。



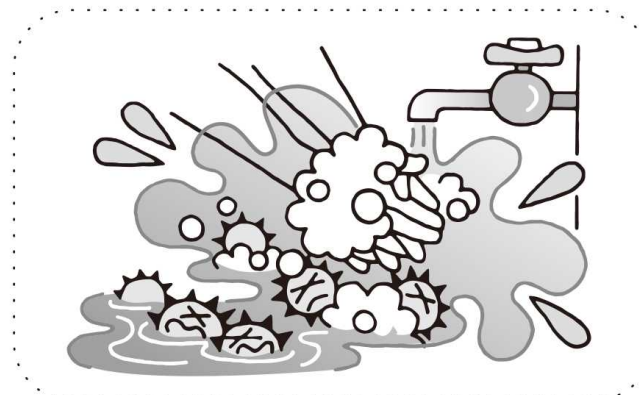
学校の水道水がつめたーくなる季節ですね

コロナ予防のために手洗いは大事・・・と分かってはいるものの、学校で手洗いしていると、手が凍りそうになりますよね。水道からお湯が出ればいいのですが、それは難しいし・・・でも、水がつめたいから手洗いしなくていいよとは残念ながらなりません。やはりコロナ予防に手洗いはとても大切です。

下に書いた学校生活の中で特に気を付けてほしい場面では、なんとかがんばって手洗いしてほしいと思います。手荒れにも繋がるので必須ではないですが、教室においてあるアルコール消毒液もうまく活用してくださいね。

☆特に手洗いが大切な時☆

- ① お昼ご飯を食べる前
- ② 特別教室に行く前後
- ③ 昼休み外で遊んだ後



せきエチケット

布製マスク配布について

政府から支給された布マスク2枚のうち、1枚は休校中にお渡しています。もう1枚については、再びマスクが品薄になったときのために学校で保管していましたが、マスクの流通も完全にもどっている様子なので、生徒に配布

したいと思います。ご家庭で活用してください。



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