

# ほけんだより



2019年  
1月28日  
貴志中学校

2019年がスタートして1ヶ月近くが経とうとしています。今年が亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。貴志中学校のみなさんも目標に向かって、夢の種を大切に育てられるといいですね。3年生は進路に向け、いよいよ正念場を迎える時期といえます。今までの頑張りを目いっぱい発揮するために、最後の仕上げは、体調チェック&体調管理です。Do your best!

## 一人一人の予防がインフルエンザの流行を防ぎます!

予防が  
一番大切!



手洗い・うがいを積極的に行おう!

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP!!!

かかったらすぐに受診



医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。

分かっていることばかりですが、引き続き注意して下さい!



マスクの着用は、鼻やのどが潤います。また、ウイルスが飛び散るのも防ぎます。

水分をこまめに取ることは、侵入したウイルスを胃まで流し、胃酸の殺菌効果で予防になるよ!

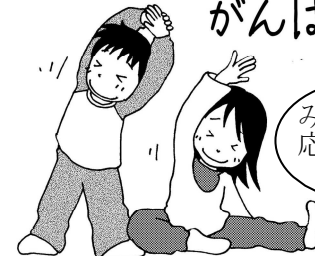
人ごみの中へ出かけることは、ひかえよう!



窓を開けて換気しよう!



受験勉強、大変だけれど...がんばってる?



みんなで応援しているよ!

みんなの願いがかなう1年でありますように...

## 受験にそなえて

●朝型の生活に切りかえましょう



●脳を働かせるために朝食をしっかり食べましょう



●体調の管理に気をつけましょう  
(バランスのよい食事、十分な睡眠、用事がないときは人ごみに出かけないなど)



“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑



私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。

でも、大丈夫!そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞というリンパ球が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。



大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする

寒い日も、雨の日も、

えがお Smileでいこう

笑う門には福来たる



勉強のあいまにリフレッシュ!



窓を開けて空気をリフレッシュ!



ひと息ついて気分をリフレッシュ!



軽く運動して体をリフレッシュ!