

# ほけんだより



3年生

2021年  
1月19日  
貴志中学校

3学期がスタートして2週間が経とうとしています。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。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!

みんなの願いが  
かなう1年であり  
ますように…。

## 引き続き、コロナ・インフルエンザ・かぜ等の感染症予防を!

分かっていることばかりですが、引き続き実行して下さい!

手洗い・消毒を積極的にしよう!



水分をこまめに取ろう! 胃酸の殺菌効果が予防になるよ!



十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP!!!



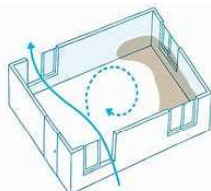
人ごみの中へ出かけることは、ひかえよう!



マスクの着用



こまめな換気



効対廊  
果角下  
的に側  
で開と  
すけ側  
を

“笑う”だけで、  
心もからだも元気アップ↑

“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

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。

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作りましょう。



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  
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!

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

笑う門には福来たる 寒い日も、雨の日も、  
Smileでいこう😊