

新しい年の始まり。1年間の目標を立てて、充実した日々になるように、一日一日を大切に過ごしましょう。



授業が再開しましたが、各学年体調を崩している人がいます。インフルエンザや感染性胃腸炎は、これから寒さが厳しくなると、まだまだ増えていきそうです。手洗い・うがい・換気・咳エチケット、そして何より規則正しい生活をして、免疫力を高めて、予防を徹底してくださいね。

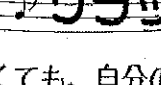


3年生は、進路に向け大事な時期を迎えています。
あせって、夜遅くまで勉強している人はいませんか？
試験は、朝から始まります。試験当日に、十分な実力を発揮するには、朝型生活に切りかえることが大切です。
時間を上手に使い、早寝早起きの生活に切り替えよう!!

受験生のみなさんへ

♪リラックス、リラックス♪

短くても、自分の好きな
ことに使う時間を大切に。



緊張したら…
深呼吸をしてみましょう。

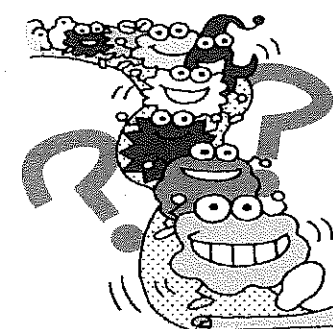


①口を細く開いて、
長〜く、ゆっくり、
息を吐きます。

②鼻からゆっくり、
息を吸います。

保健室前の掲示板は、《健康おみくじ》です。今年1年の運だめし?! 《健康おみくじ》で今年一年、健康的な生活が送れるようになるはず。ぜひチャレンジしてくださいね。

- n インフルエンザの原因になる
○○○○にはA・B・Cの3つ
の型があります。
- o 風邪などのウイルスや病原
菌をからだに入れないのが
○○○。入ってきたら撃退する
のが免疫力！



答えは、保健室前にあります。