

# ほけんだより

京都市立大淀中学校

校長 油谷 昇

保健室 No14

冬休みが終わりました。休み中に生活リズムが狂ってしまった人も多かったのではないのでしょうか。生活リズムの乱れは体調不調を招きます。早く元のリズムにもどしましょう。

## 生活調査します

1月12日から14日まで保健安全委員会で取り組みます。  
各クラスの保健安全委員が、実施します。自分の生活の見直しとして、しっかりつけましょう。

### 冬休み明け よくある健康トラブル解決法

朝起きられない



今日は  
昨日より  
30分早く寝ましょう



便秘



朝食と  
トイレタイムのために  
毎朝15分のゆとりを



やる気が出ない



「なりたい自分」  
を思い浮かべて  
今日の目標を



## 受験生のための最終チェック

### 生活

この時期に大切なのは、体の調子を崩さないことです。生活リズムを整えることが大切です。

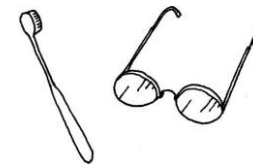
- 朝食は必ず食べる。
- 毎朝必ずトイレに行く
- 1日7時間以上の睡眠を
- ときどき軽くからだを動かす
- 食事は好き嫌いなく
- 果物や野菜をとる
- むだに夜更かしはしない
- 夜食は寝る前3時間前までに



### からだ

せっかく勉強していても、試験の日近くや当日にかぜをひいたり、具合の悪いところがあつては実力が発揮できません。早めに対策を。

- かぜ予防を（うがい・手洗い・保温・換気・衣服の調節・睡眠と栄養）
- むし歯や視力低下、からだの具合が悪いところがある人は、必ずテストまでにお医者さんへ行く



### ココロ

試験の日が近づくとつれて、集中できなくなったり、イライラしたり、不安になったりします。受験は初めてのことなので、不安になったり余裕がなくなってしまうこともあるのかもしれない

- 自信がない、不安・・・これから「できること」を考えて、焦らずに実行する。
- イライラ・・・上手に気分転換を（本を読む・音楽を聴く）
- 集中できない・・・お風呂に入る、窓を開けて深呼吸、ストレッチ
- 心配なこと・・・信頼できる人に話を聞いてもらう、相談する