



2016年12月22日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 7

いよいよ冬休みですね。今年も残すところあと9日。今年1年はみなさんにとってどんな一年だったでしょうか。災害も多い年でしたね。この1年を元気にすごせたことに感謝し、新学期にはみなさんの元気な姿に会えるのを楽しみにしています。

風邪やインフルエンザに負けず、新年を元気にむかえてくださいね☆

ガンバリ受験生!

先輩から ちょこっと アドバイス

勉強の合間に、ちょこっとだけ気分転換したいときに試してみてください。

深呼吸してみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。



軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りを揉みほぐしたり、軽いストレッチがおすすめ。



学習スケジュールを立ててみよう

見通しが立つと、少し気持ちが楽になりますよ。1~2週に1回、予定通り行かなかったときのための調整日を入れるのがコツ。予定通りできた週は、その日を休息日にあてましょう。



ハーブティーで一休み

リラックス効果のあるハーブティーもおすすめです。効果が強いものもあるので飲み過ぎは良くないですが、好みの香りを見つけて、上手に取り入れると良いですね。



お知らせ

保護者のみなさまへ

12/9と12/14に1年生の希望者と2年生の要観察者を対象にモアレ検査を行いました。検査結果については、現時点では結果がでておりません。

検査結果は、異常があった生徒にのみ配布いたします。もうしばらくお待ちください。よろしくお願いいたします。

マスクの3つの効果

ピッタリフィットで効果UP

ワイヤを折り曲げて鼻に合わせる
顔の大きさにあったサイズを選ぶ



プリーツはほぼにすき間ができない程度に、あごまで伸ばす



鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック



ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります



マスクで鼻やのどの湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます

冬休み中、部屋で過ごすときは

ココに注意!

暖房の温度

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。18~20度を目安にしましょう。



加湿のしすぎ

湿度は50~60%が目安。やり過ぎはカビやダニのもとです。雨や曇りの日には加湿も控えめでOK。

