

# 保健だより 1月号

徳島北高等学校 令和4年1月1日

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。今年も元気に過ごせるよう、食事・睡眠・運動のバランスを大切にしていきましょう。また、朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。登下校中など、足元をよく見て、転倒事故に気をつけましょう。



## 冬のケガ・事故に気をつけま \* \* \* \* \*

<p><b>低温やけど</b></p> <p>使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。</p>	<p><b>転倒</b></p> <p>寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。</p>	<p><b>交通事故</b></p> <p>日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。</p>
---	--	---

まだまだ気をつけたい!

**感染症に負けないために**

<p><b>手洗い</b></p> <p>石けんをつけて洗い、水でよくすすいでください。</p>	<p><b>マスク</b></p> <p>清潔なものを着用し、使用後は適切に処分してください。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>がんばりすぎない程度でOK。</p>	<p><b>換気</b></p> <p>寒いけど…忘れずに!</p>
--	---	--	------------------------------------

## 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

**受** 験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なこと、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています!



## たっぷり睡眠

みんなのがんばりをお助け!

**早ね**

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!

**早起き**

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

勉強のために睡眠時間を削ったりしていませんか? その日に学んだ知識や経験を整理し、脳に記憶させるためには、夜まとまった睡眠をとることが必要です。

## 朝食からはじまる元気な一日

**早く起きる**

朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

**栄養バランスをしっかりと**

パンやご飯などの「炭水化物」、卵や牛乳などの「たんぱく質」、果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」をしっかりと食べて、午前中からエンジン全開!

**よく噛んで食べる**

しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる!

**余裕を持って早く出発!**

ゆっくりあわてず学校へ行ける

## ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。3学期が始まりましたね。毎日寒い日が続いていますが、3年生は今週末の大学入学共通テストに向けて、いい緊張感の中で生活を送っていることでしょう。

今月のスクールカウンセラーの来校日は11日と25日です。これから学年末に向かう1、2年生、進路を決めていく3年生、充実した3学期を送るために気軽にカウンセリングを利用してくださいね。自分の気持ちの整理ができて楽になったり、自分のつまずきや逆がいいところを見つけることができたりしますよ。教室や保健室の申込用紙で申し込んでみてください。今年は去年よりいい年になりますように。