

保健だより

さいたま市立原山中学校

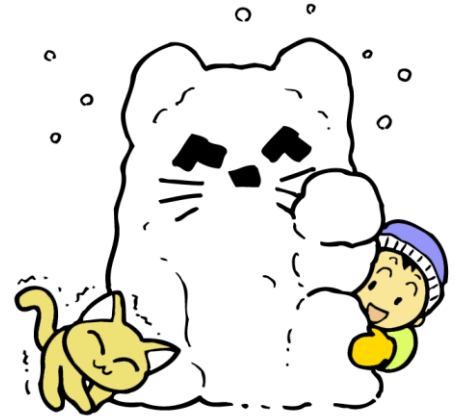
2月号 2024 No.13

空気が冷たく乾燥し、気温が低くなっています。
それに伴い、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ A 型、B 型、溶連菌感染症の報告を受けています。

朝、起きた時、いつもと違うと感じたら、検温してください。

朝食を食べ、太陽の光を浴びて、体を動かし、ぐっすり寝て、免疫力を上げましょう。

寒さ厳しい時ですが、心は温かくいきたいものです。



受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。

A cartoon illustration of a girl with black hair sleeping peacefully in bed. She is wearing a nightgown and has a pillow under her head. There are some decorative clouds or bubbles around her.

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当
日のスケジュールに合わせた生
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

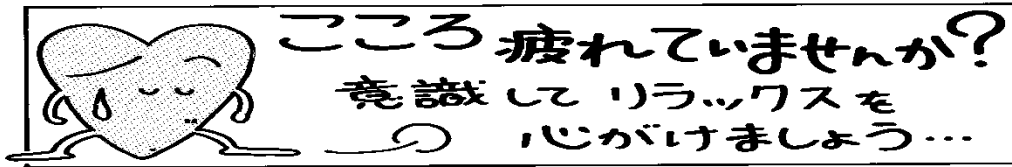
6:30! ゴッ! ゴッ!

A cartoon illustration of a boy with black hair looking thoughtful. A clock character with a face and arms is jumping next to him. There are some decorative elements like stars and a thought bubble.

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です…

A cartoon illustration of a girl with black hair sitting on the floor. She is wearing a nightgown and has a dog's head next to her. She appears to be resting or looking unwell.



イライラしたら、まずはちょっと深呼吸をしてみましょう。
「筋リラクセーション」や「考えストップ法」などをやってみましょう。

筋リラクセーション

体の力を抜くためには、抜こう抜こうとしないで、体をいったんもっと緊張させてから抜くとうまく抜けます。モヤモヤが浮かんで苦しい時には、知らないうちに体に力が入っているのです。



◎たとえば、ひたい・顔に力にいれて…

(おでこにしわをよせて目を大きくあけたり、目を閉じて顔をくちやくちやにまんなか集めたりするといいです)

ふわーっと抜いてみてください。

(◎同じように、全身に力を入れた後、ふわーっと力を抜いてみるのもいいです)

考えストップ法

◎つらい場面が浮かんできた時は、まず「止まれ」と自分に言い聞かせて…



次に「自分が好きな、安心できるイメージ」を思い浮かべてみることで、チャンネルをきりかえるイメージも良いでしょう。



☆きれいなハンカチ・タオル

持ち歩いてる?

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていないし手洗わないもん!

持ってるけど、いつのだっけ…

ハンカチがこぼれかばんの中だー

自分のをポケットに入れとけー

