

# ほんだより 1月



令和4年1月13日  
大村高校 保健室

3学期が始まり、1週間が経とうとしています。少しずつ、生活リズムが戻ってきたころではないでしょうか。  
今年の干支は寅（とら）ですね。目標に向かってトライするためにも、健康な体づくりが大切です。引き続き、手洗い、換気などの感染症対策に取り組んでいきましょう。

## \*生活を切り替えるコツ\*

受験生のみなさん、応援しています！！

毎日の時間  
「起」の  
朝ごはんを  
食べる  
起きたら  
朝日を  
浴びる  
夜ふかし  
をしない

## 試験直前 緊張をほぐすコツ

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。

### 試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
3. 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。  
親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側

緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

## \*感染症対策を続けましょう\*

受験やマラソン大会等を控えた大事な時期ですね。感染症予防のためにできることを継続しましょう。寒い時期ですが、教室の窓を10cmほど開けて、新鮮な空気に入れ換えるよう心がけましょう。

まだまだ気を付けたい！

**感染症**に負けないために

てあ 手洗い せけんをつけて ていねいに	ま マスク せいけつ 清潔なものを つか 使おう	うんどう 運動 がんばりすぎ ない程度でOK	かんき 換気 さむいけど… 忘れずに！
-------------------------------	---	---------------------------------	------------------------------

\* 1 / 27 (木) はマラソン大会です \*

1・2年生は、マラソン大会の日が近づいてきました。体育の時間に運動場やロードでの練習をしていますね。

練習と本番には、十分な睡眠と食事を取り、体調を整えて臨みましょう。  
体調不良時には無理をしないことも大切です。



体調不良時  
は休養する



\*自分に合ったストレス解消法を見つけよう\*



見つけよう! 自分に合った  
ストレス解消法



ゆっくり  
休む時間  
をつくる



周りの人に  
相談する

体を  
動かす



好きな音楽  
を聴く



災害と  
おむすび  
のお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。



さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



## 保健室からのお知らせ

1/21(金)は、学校薬剤師の先生が来校されて、授業中に教室の空気検査を実施します。教室の二酸化炭素濃度を測定します。

日ごろから、換気を心がけましょう。

