

ほけんだより



八郎湯町立八郎湯中学校
保健室
No.14 R4.12.23

明日から冬休み！早くも心が躍っている人も多いのではないのでしょうか。明日から家庭で過ごす時間が増えますが、今までどおりに感染症の予防を心掛け、健康に過ごせるように気を付けましょう。今年一年頑張った自分を褒めつつ、来る2023年を万全の体調で迎えましょう！



すっきり強調週間結果を返却します

コメントをみると、「次は～をがんばりたい」という意気込みがたくさん書かれていました。今がその時！カードを読み返して今の生活リズムに生かしてくださいね！

みんなでやってみよう！



メディア依存度チェック

右の二次元バーコードを読み取ってチェックしてみよう！



冬休みは夜更かし注意報！

適度に頑張り 適度に休もう♪

楽しい冬休みでも楽しんでばかりいられないのが現実・・・特に3年生は寝る間も惜しんで勉強する人も多いのではないのでしょうか。でも、睡眠は記憶とも関係しています。勉強したことを定着させるためにも、夜更かし、朝寝坊にならないように気を付けながら睡眠を味方につけて、勉強の成果を出しましょう！

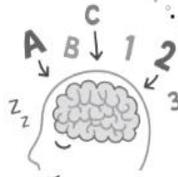
みんなのがんばりをお助け！

たっぷり睡眠



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。



良い睡眠をたっぷりにとって点数アップだにゃん♪



<冬休みの健康調査について>

冬休みが終わってから、学校で健康調査を実施します。けがや病気のない、健康な冬休みを過ごせるといいですね♪