

ほけんだより



八郎潟町立八郎潟中学校
保健室
No.12 R3.12.24

今日はクリスマス・イブ！そして明日からは冬休みです。心が躍っている人も多いのではないのでしょうか。今年の冬は今のところインフルエンザの流行もなく、元気で落ち着いた学校生活を送ることができていますね。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。良いお年を！



すっきり強調週間カード返却します

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！



～一年の計は元旦にあり～

ものごとを始めるに当たって、計画を最初にしっかり決めておくべきだということわざです。これからの自分を思い描き、ただなんとなく過ごすのではなく明確な目標を立ててこの冬休みを過ごしてみたいはいかかですか？

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してい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！

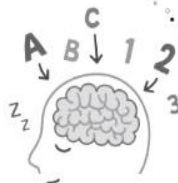
みんなのがんばりをお助け！

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♪

