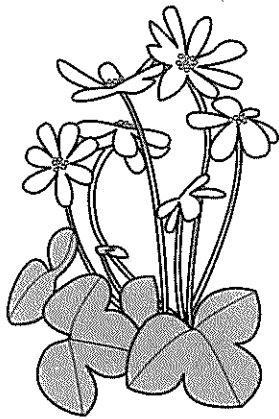


ほけんだより 2月



平成 21 年 2 月 10 日 精華町立精華西中学校保健室

2 月は暦の上では「立春」をむかえ、春がはじまる月とされています。

2 月も後半になると、ずいぶん寒さが和らいできます。春が待ち遠しいですね。

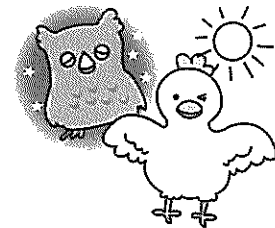
入試や進級、進学など「将来」に目が向く時期でもありますね。健康管理に心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。

今こそ大切 生活リズム

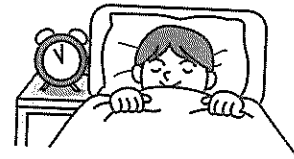
もう、3 年生は、入試を受けた人や、試験の日が近づいてきた人がたくさんいますね。大切な時期だからこそ生活リズムも大切にしてください。

睡眠不足が続くと、記憶力や集中力は低下し、体調を崩す原因にもなります。風邪をひいてしまったら、実力が発揮できません。

しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活を送ることも、大切な試験準備の 1 つですよ。



早めに夜型の生活から
朝型の生活へ。



試験の前日は早めに就寝。
翌朝は余裕をもって。



インフルエンザ情報

12 月の出席停止者は 11 人
1 月の出席停止者は 13 人でした。
2 月に入ってから 6~7 人です。
心配された流行はなく過ごしていますが、引き続き、かぜ、インフルエンザの予防に気をつけましょう。手洗いやうがい、栄養や睡眠に気を配りましょう。

