

ほけんだより

令和6年1月
1月号
大山崎中学校
保健室 No.9

冬休み明けに、生活と健康のセルフチェックを2日間実施しました。心も体も健康に過ごすことができるよう「早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き」の規則正しい生活を意識して続けてください。インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。抵抗力のある体をつくっていきましょう。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣

体内時計をリセット!



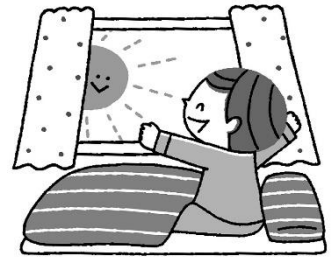
寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく



朝日を浴びる

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。

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ゾゾゾ!

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...

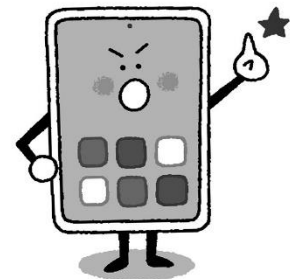
性暴力にあい そうになったら

- 「いやだ!」「やめて!」とはっきり言う
- とにかく「逃げる」その場から離れる
- 先生や家族など信頼できる大人に伝える



ネットリテラシーを 身につけよう

SNSに悪口や
個人情報アップ
しないこと



皆さんのからだところは、皆さん自身のものです。性的に、「イヤだな」「気持ち悪いな」と思う言動、望まない・同意のない行為は、性暴力であり、重大な人権侵害です。

心配や不安な時はひとりで悩まず、信頼できる大人や相談機関に話をしてください。