



二本松三中
保健室

新年・新学期
スタート！！

脱！「冬休みモード」

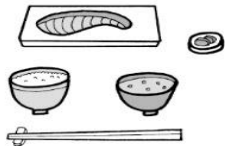
始業式の日を目覚めはどうでしたか？
前日は早く寝てバッチリ！という人もいれ
ば、夜更かし癖が抜けずにやっと起きて登校
したという人もいたかもしれません。早めに冬休みモードから抜け出したいものです。

① 早く寝よう



「夜遅くまで起きている」→「学校があるので無理に早起き」→「睡眠不足で眠い、だるい、頭いたい」このパターンから抜け出そう。

② 朝食をしっかりとる



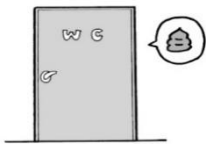
朝からだるいという人に多い「朝食抜き」。胃が空っぽでエネルギー切れのまま学校に来て、頭も体も動きません。1日のスタートを朝食から始めてみよう。

③ 体を動かそう



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうち体を動かしてみよう。体育・外遊び・おうちの手伝いなど動いた分、体が休むを必要としますから、夜は自然と眠くなります。

④ ウンチを出す



ウンチを出すことも大事な生活習慣のひとつ。恥ずかしがって我慢していると、おなかが痛くなるなど、体の調子を崩します。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。



寒い冬
やけど
に注意



待ち遠しい春に向かって…
新しい年の始まりとともに、進学に向けた試験が始まった人がいます。すべて自分の望み通りの結果を得ることは簡単ではありませんが、「もっと違う方法を選んでおけば良かった」という後悔はなるべくしてほしくないと思います。休養・睡眠をしっかりとって、心身のコンディション調整に気をつけて、自分の力を存分に発揮してほしいと思います。春が来るまではもう少し寒さが続きますが、元気に乗り越えていきましょう。

冬休み中にけがをして通院した人はいませんか？災害共済給付の対象になる場合があるので、担任の先生が保健室まで知らせてください。（学校・自宅・通学中も対象）

ICTとは、情報・通信に
関する技術の総称。

ICT時代を生きるための準備