



安堵中学校  
保健室 No.11  
2021.1.7



冬休みも終わり3学期が始まりましたみなさんにとって今年も素敵な1年になりますように♡どんな1年にしたいですか？先生はまずは健康第一！そして去年新型コロナウイルス感染症の流行もあり、思うように出かけたイベントを楽しんだりができにくい1年でしたが、今年はその中でも楽しめるように工夫して過ごしたいと思います🍀

上手に息抜き  
できていますか？

## おすすめリフレッシュ

**受**験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは  
好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回か繰り返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつ  
してきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



## たっぷり睡眠

みんなのがんばりをお助け！

**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。

# あけまして 2021 あめぞい

定期テスト前や受験シーズンは睡眠時間を削って勉強しがちになりますが、睡眠をしっかりとらないと記憶力や集中力が低下する原因にもなります♡時間がないと焦りも出てきますが、寝ることも大切です！また、試験は午前中からあるので、夜型ではなく朝型に生活リズムを整えておかないと大切なときに頭が働かない…なんてこともあるので生活を見直してみましよう🍀

## ● 1月の保健行事 ●

**歯科検診 9:00～ 場所：保健室**

**1月14日(木) 3年生・2A**

**1月21日(木) 1年生・2B**

歯科検診当日の朝は特に歯磨きをしっかりとしましょうね★

※新型コロナウイルス感染症の感染状況で再度延期になる可能性があります。

## スクールカウンセラー予定 〈 1月 〉

**8日(金)、22日(金)**

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。

※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、  
話してみませんか…？

ほかに  
**アイデアいろいろ** >> **換気をする** **温かい飲み物を飲む** **友だちと話す** など