

保健だより



松原市立松原中学校

新しい年を迎えましたね。今年もよろしくお願いします。
冬休み、ゆっくり過ごすことはできたでしょうか。課題や勉強で大変だったという人もいたかもしれませんが、みなさんが少しでも有意義な時間を過ごせていたら、と思います。休みの時にしていたことなど、また教えてください。

3年生は、入試が近づいてきている人もいますね。もうひと踏ん張り頑張ってください！

災害が起こる前に備えよう



1月1日に地震が起こり、大阪でも揺れを感じましたね。そんなに長い時間ではなかったと思いますが、体感ではすごく長く感じました。災害はいつ起こるかわかりません。その時のために、備えはとても重要になります。必要なもの、災害があった時はどうするのかなどを、あらかじめ家族で決めて、共有・準備をすることは大切です。

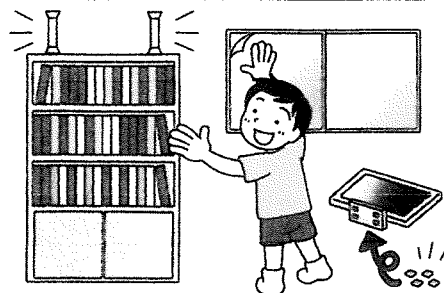
「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

転倒や飛散の防止

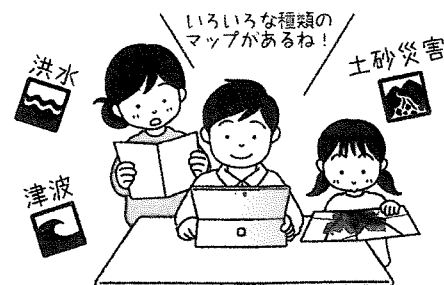


家族会議



安全な道は？
待ち合わせ場所は？
持ち出すものは？

ハザードマップの確認



相談室より



みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの殿本です。

2024年が始まりましたね。今年はどうな年にしたいですか？

お便りでは、去年の続き、リラックス第三弾をお送りします！

最後となる第三弾は、顔のエクササイズ☆

★顔のエクササイズ

目を固く閉じ、目と鼻を近づける
口はひよつとこのようにとがらせる
10秒力を入れてキープ！
力をぬいて、リラックス



これで、漸進的筋弛緩法はおしまいです。ふと気が向いた時にやってみるといいですよ。

今回は簡単なバージョンなので、興味がある人は、ロングバージョンにチャレンジしてみてください！

受験生のみなさん
もうひとふんばり！

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ゾゾー！

あせり・緊張・ストレスに
負けないで！！
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…。