

ほけんだよい



冬休みが終わり、3学期が始まったと思ったら、あっという間に2月になりました。まだまだ寒い日が続いていますが、今年は2月3日が立春といい、春の始まりの日です。寒い日はもう少し続きますが、春も近づいていて少しうれしくなりますね。草や花、虫などいろいろなものに目を向けてみると、少しずつ春が確実に近づいていることが分かります。

そして、2月は入試や進級など「将来」に気が向く時期でもあります。この大事な時期に体調を崩さないためにも、体調管理に心掛けて、新学期に向けての準備を始めましょう。

受験生のみなさん！勉強がんばって！！

食事

○バランスよく食べましょう

体力がつき、
かぜの予防にもつながります。

○腹八分目まで

食べ過ぎは体調を崩す原因になります。

生活リズム

○良い睡眠

脳の疲れをとり、記憶を定着させる効果があります。

○早起きの習慣

試験が始まる時間には、脳が目覚めているようにしましょう。



リフレッシュ

○休憩時間は机から離れる

場所をちょっと移動するだけでも気分転換の効果大です。

○軽く体を動かす

こわばった肩や首の筋肉をほぐし集中力を取り戻す効果があります。

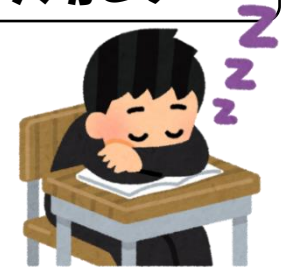
受験を乗り切るためには体調管理は
欠かせません！！
疲れたときは、思い切って勉強を
やめて、少し休憩しましょう！



感染対策は、マスクの着用と換気が大切です！

閉め切った教室だと・・・

- ・頭がボーッとする。
- ・体がだるい
- ・せきが出る
- ・眠たくなる
- ・頭が痛くなる



二酸化炭素がたまる



みんなの吐く息で二酸化炭素量がどんどんアップ。体の不調につながります。

ウイルスがたまる



空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります。

ホコリやダニ・カビが増える



ホコリはアレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでいるかも・・・



○対角線上にある窓やドアを2か所以上あけて、**空気の通り道**をつくる

○休み時間ごとに**こまめに**換気をする

みんなで協力して空気を入れ替えましょう

そして、休み時間や登下校中もマスクをしっかりと着用しましょう。



2月2日は節分の日です。節分の日が2月2日になるのは124年ぶりだそうです。

節分の豆まきには、疫病や災害のもとである悪鬼を退散させるという願いが込められています。今年は感染症が一刻も早く収まりますように、と願いを込めたいですね。



2021年の2月3日は立春です。最も寒い時期ですが、暦の上では春が始まります。

マスクや手洗いなど一人一人が今できることをきちんと行い、ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に暖かい春を迎えるようにしましょう。