

ほけんだより



平成26年1月9日
練馬区立開進第四中学校



「新年おめでとうございます」初もうで、初夢、初売り、書き初め・・・年の初めは「初」づくしで、いつもと同じ事をするのでも新鮮な気持ちになりますね。1年の目標をたてるのにも良い時期です。みなさんはどんな目標をたてましたか？開四中のみんなが笑顔で健康に過ごせる1年がありますように♪

かぜ予防

①手洗い

手はいろいろなところに触れるので気がつかないうちに、ウイルスがいっぱいついていきます。こまめに手を洗いましょう



②マスク

咳・くしゃみが出る人は、マスクをして、周りの人に咳が飛び散るのを防ぎましょう。



③咳エチケット

咳をするときは、ティッシュや腕で口を塞ぎましょう。

④換気

空気を入れ換えるときは、窓と廊下側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

⑤睡眠

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることがたいせつです。

1月17日防災とボランティアの日

1995年1月17日は発生した阪神・淡路大震災で災害ボランティアが重要な役割を果たしたことから、この日が「防災とボランティアの日」と定められました。

ボランティアの語源は、ラテン語の volo (志願者)。同じ語源を持つ言葉に、英語の will (意思) があるように、自分の意思で行動する (参加する) という意味が含まれています。

高齢者の手助けをする、電車の中で席を譲る・・・大きな意味では全部ボランティアです。そして、ふだんの生活の小さな行動の積み重ねが、いざというときの大きなボランティアにつながっていくと思います。

1年生はこれから総合で、ボランティアを学んでいきます。小さな思いやりの気持ちを大切にしてくださいね。



□に当てはまる文字を入れ、①～⑤をつなぐとある言葉になります。
それは、何でしょう。

生活リズムの基本になるのは・・・

早□・早□^①

お雑煮に欠かせない物は・・・

□^② □

かぜ予防で大切なのは、咳エチケットと・・・

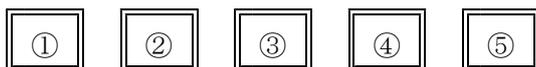
□^③ 洗い

バランスの良い食事をとるためには・・・

□^④ □^⑤ でも食べること

寒いとき、手足にできるのは・・・

□^⑤ もやけ



ヒント・・・東京オリンピックで注目されています。

英語 hospitality。語源は、病院 (hospital) と同じなのです。

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! x x

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。

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ジグジー!

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…。

♪リラックス、リラックス♪

3年生のみなさん、冬休みはいかがでしたか? 受験勉強の日々でしたか? 1月に入ると、私立、都立の推薦入試、2月は私立、都立の一般入試があります。あと、約2ヶ月です。疲れたら、深呼吸してみましょう。①口を細く開いて、長〜く、ゆっくり、息を吐きます。②鼻からゆっくり息を吸います。リラックスできると思います。後もう少し、がんばってくださいね。