

中間テストが近づいています！

勉強がはかどる部屋は？

★勉強がはかどる部屋はこんな部屋



換気はこまめに！

部屋の二酸化炭素濃度が上がってしまうと、勉強に集中できないという研究データが出ているそうです。定期的に換気をすることで、集中力アップにつながります！

照明は…

文字が見えづらくなならないよう、手元を照らすことで集中力がアップすると言われています。また、照明の色はナチュラルな昼白色か、少し青みがかった昼光色がいいでしょう。



★勉強の合間に気分転換をしたいときは…

深呼吸をしてみよう

深く呼吸をすることで、身体の調子をつかさどる自律神経が整い、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識して、ゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。



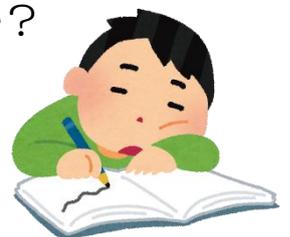
軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血のめぐりが悪くなってしまいます。首肩回りをもみほぐしたりするなど、軽いストレッチをしましょう。



★睡眠も大事！

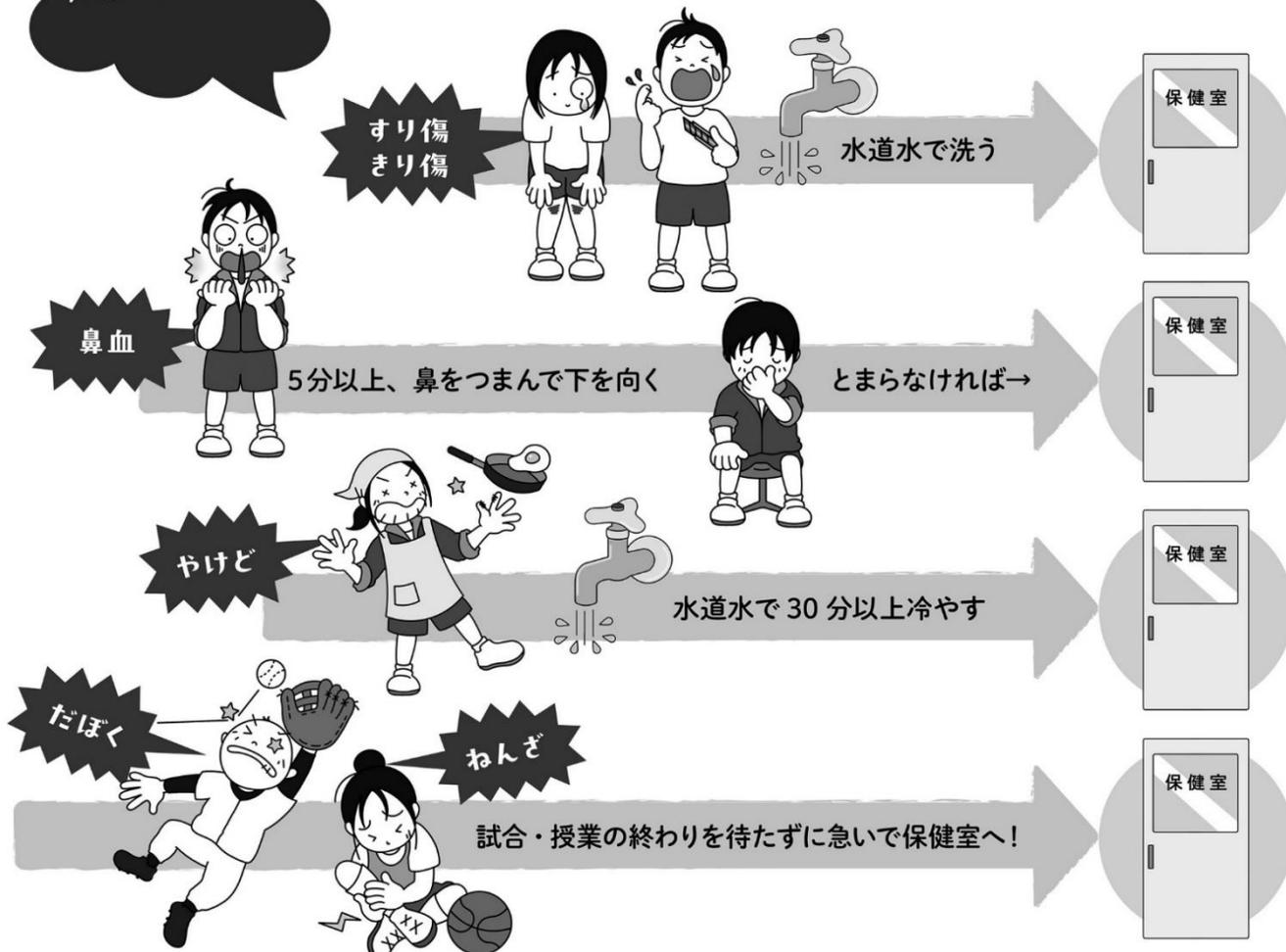
勉強を遅くまで頑張り過ぎて寝不足…という人はいませんか？
睡眠時間を削って勉強することは、次の日の集中力の低下に繋がったり、せっかく勉強した内容が覚えられていなかったりします。帰宅してから寝るまでの時間の使い方を考え、無駄な時間を省くことで睡眠時間を確保するようにしましょう！



応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？



保健室には、日々多くの生徒がけがや体調不良で来室してきます。10分の休み時間に、一気に5、6人の生徒が来ることも…。そんな時、自分でできることをしてくれた状態に来てくれるととても助かります！特に砂で傷口が汚れた場合はしっかり洗ってから来室しましょう。ご協力よろしくお願いします。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

夏休みの中に 病院を受診しましたか？

- ★健康診断で見つかった疾病等に対する受診を行った場合は報告書の提出をお願いします。
- ★部活動などの学校生活でけがをした場合、スポーツ振興センターの対象となりますので、保健室までご連絡ください。