



令和5年11月1日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

今月は9教科の定期考査があります。計画的に勉強の時間を確保するとともに、睡眠時間もきちんと確保しましょう。テストは朝から始まります。脳が活発に働き出すのは起きてから約3時間後です。定期考査当日のスケジュールにあわせて朝型の生活を心がけましょう。

いつもハンカチをポケットに

きれいな
ハンカチ・タオル

持ち歩いてる？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！ せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

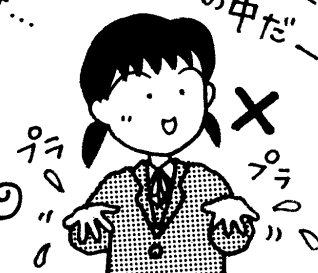
持ってない
手洗わないもん！



持ってるけど
いつのだったけ...



ハンカチ
かばんの中だー



自分のを
ポケットに入れとけー



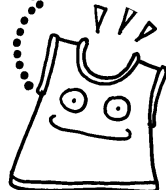
～衣替え～

気温や体調に
合わせて上手に
コーディネート♪



プラス2°Cの保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2°C！



上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

自宅でも明るさに注意しよう

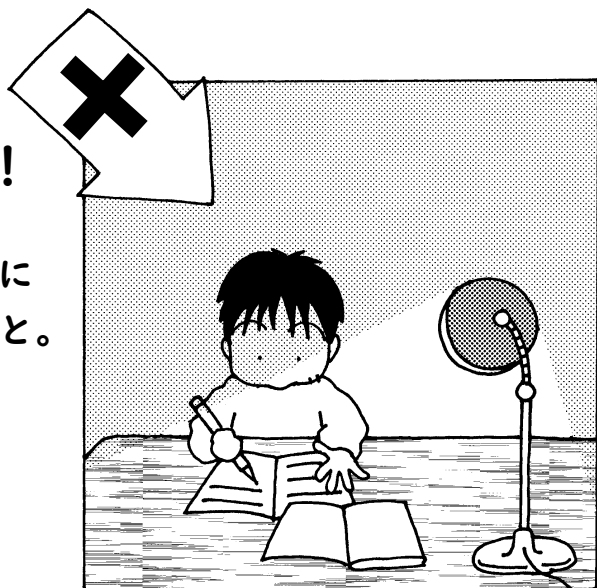
勉強するときは・・・

手元だけでなく 部屋も明るく！

勉強をしたり、テレビを見たりするときに
気を付けることは、部屋全体が明るいこと。

自分が見つめる部分だけが明るくても、
明るさのムラで目が疲れます。

勉強をするときは、部屋の電気もつけて
目の健康も大切にしましょう。



焦らず自分のペースで

冬の寒さ、勉強・受験の不安、
人間関係、辛いと思うことはすべて

ストレス

ストレスの多いこの季節。意識して
ストレス発散やリラックスを心がけま
しょう。やることがたくさんあるとき
は、優先順位と時間を決めて、目標を
小分けにして取り組んでみましょう。

