

# ほけんだより

令和3年1月9日

No.14

八坂中学校

保健室



## 2021年 今、わたしたちにできること

今年も新型コロナウイルスとの長い闘いは続きそうです。世界中の人々が、苦しい状況の中で不安を抱えながら闘っています。みなさんも、自分のため、あなたの大切な人のために、一人一人ができる感染予防対策を続けていきましょう。

八坂中の生徒全員が安心して学校生活を送ることができるよう、思いやりのある行動と優しい言葉かけを意識して生活していけるといいですね。感謝の気持ちを言葉にできる1年にしていきましょう。



2021年の  
健康目標は？



コロナに  
負けない!

手洗い・マスク・三密を避ける



そのせい、びん、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

# 感謝のきもちをもちましょう



## ついた餅より心持ち

ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。



試験当日を万全な体調で迎えられるよう、今から体調管理をきちんとしていきましょう。少しでも、「体調が悪いな」と感じたら、早めにからだを休めましょう。無理をして、長引いてしまうことのないよう「しんどいときは休む」を心がけてください。



みんなのがんばりをお助け！



記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！



起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



## 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫



試験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！

