

保健だより

R6年冬休み号
大田原市立金田北中学校
養護教諭 臼井

この一年間
心も身体も
健康に過ぎ
ましたか？



待ちに待った13日間の冬休みです。3年生はいよいよ私立高校受験が始まりますね。

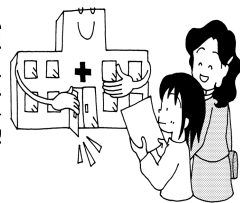
万全の健康状態で試験に臨めるように、冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。試験は朝から始まりますので、冬休みも早く起きて朝型の体にしておくと、受験本番も集中して実力を発揮できます。

1・2年生のみなさんも冬休み中も早起きをして朝日を浴びましょう。「早起きは三文の得」です。

☆ 新年を **START** ☆ **!** がけてほしい ☆ **健康生活** ☆
☆ 元気に ☆ するためには ☆ 冬休みの

<p>生活リズム ♪ 崩さずに ♪</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意!</p>	<p>誘われても断る!</p>
<p>毎日少しあつども運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ キュー</p>	<p>なぜ・インフルエンザ予防</p> <p>手洗い うがいを 換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけば よかった...</p> <p>by 受験生</p>

健康診断の結果、受診が必要だがまだ受診をしていない人は、冬休み中に治しておくことをお勧めします。受験前に、そして新しい年を迎える前に受診をお願いします。冬休み明けも未受診の人には、1月の個人懇談・三者懇談で第3回治療勧告を配付予定です。



受験に勝つためには、しっかり食べるべし!

受験勉強をしているみなさんや1・2年生のみなさんは、冬休み中も毎日3食とりましょう。いつまでも寝ていて朝ごはんを食べないなんてことがないように要注意! 食事をきちんとすることは、体調を整えると共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なことです。

試験日の朝ごはんは特に大切ですので、朝ごはんを食べる習慣を崩さないようにしましょう。

