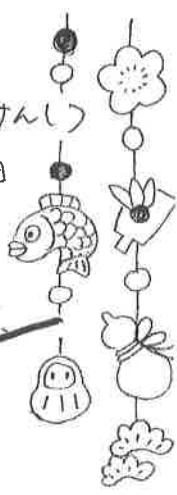


😊スマイル 1月号

伊保健たより
宮内中学校ほけんしつ
令和3年1月7日



あけましておめでとうございませす!

新しい年のスタートに、
「今年は〇〇をしよう!」と胸を
ふくらませている人も多いのでは
ないでしょうか。みなさんが充実
した1年になるように、今年も
保健室からみなさんの
健康と安全を見守って
います。何かあったら
いつでも保健室に
来てくださいね。

冬休み明けの 心と体の声を きこう!!

頭がぼーっとする

夜ふかししていませんか?
朝は早起きをして生活リズムを
整えましょう!

目がしょぼしょぼする

テレビやゲーム、ケータイの見過ぎではない
ですか? 時間を決めて見るようにしましょう。

やる気が出ない

がんばる時間帯と休む時間帯の
メリハリをつけて生活するようにしましょう。

胃がむかむかする

クリスマスに
お正月...
食べすぎしていませんか? ゆっくりよくかかると
意識して食べるようにしましょう。

2021年

今年もどうぞ

よろしくお願ひします!

3学期も感染予防対策に

心掛をこころ

不安せいらい...

深呼吸で整えよう!

受験やテストが近くなると不安でしんどく
なったり、イライラしやすくなることはありませんか?



① 3秒かけてゆっくり鼻から息を吸う。

② 同じように
3秒かけてゆっくり口から息を吐く。

「ちゅんと吐く」ことを意識してみよう。
何回か繰り返すと心が落ち着いてきます。

3年の養護教諭から

直感で選んでネ

あなたへ応援メッセージ!!



も〜う一歩
踏み出そう

勇気を出して踏み出
し、その先には新しい
景色や人が待っています!

も〜う一度
チャレンジ!

あきらめていたこ
とに挑戦する
チャンス!! 思いっ
きりやってみよう!

も〜う一息
目標達成

これだけ頑張ってきた
12月には自信をも
て!! ひと回り大
自分になれるはず!