

# 1月けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土 日

新しい年、そして締めくくりの3学期がスタートしましたね。生活リズムを学校モードに切り替えましたか？今年も保健室から、皆さんの応援を頑張ります！

15日 始業式  
3年定期テスト



16日



17日



18日 19日



20日



21日

22日

23日

24日

25日 26日

1・2年生の歩くスキーはグラウンドで、5組のスキー学習は校外でも行われます。元気に参加できるように、健康管理に注意しよう。

27日

5組スキー学習①



28日

受験勉強



息抜きも大切に

29日



30日

31日

心の調子はどうですか？自分の心に聴いてあげてね！



受験生のみなさんへ

インフルエンザやコロナ等の感染症の流行が続いていますが、感染予防策は今までと変わりません。今まで頑張ってきたことを継続しましょう！

☆せっけんによる手洗い (とくに指先！)



☆咳エチケット



☆換気 (寒い中ですが！)

☆暖かい服装



引き続き、よろしくお願いします！

そろそろ 夜型 朝型 にチェンジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない



試験までもう少し。無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

みんなのがんばりをお助け!

たっぷり睡眠

早ね 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!

早起き 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。

