

9月 けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土日

夏休み明け、まだまだ心がお疲れモードの人もあるのではないのでしょうか。心がもやもやしていると、元気が出なかったり、体調が悪くなったりするかもしれません。
色々な気持ちが出てくるのは、自然なこと、どんな気持ちも人間にとって大切です。だから、そんな時は心のもやもやを、誰かに伝えてみましょう。もちろん保健室でも大丈夫ですよ。待っています！

はぁ...



ため息をつこう！

「ため息」は、体のシステムが、バランスをとるために必要！息を吸うより吐くことを意識してみよう。緊張のあとのリラククス効果大！！お試しあれ！

1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日

朝食を食べよう！朝食には良いこといっぱい！！

★体温が上がり、体が目覚める。★勉強（テスト）に集中できる。（食べないとブドウ糖が補給されず脳の働きが鈍くなる）★生活習慣が整い、元気に過ごすことができる。（心も元気になってくる！）



8日 9日 救急の日 10日 11日 12日 13日 14日

3年学力テストA

3年生ファイト！！



別紙のテスト対策号を参考に！プラス脳力アップ方法①達成できそうな小さな目標を立ててクリアすると脳からやる気を引き出すドーパミンの分泌アップ！ ②10分ぐらいの軽い運動後に学習すると脳の記憶力アップ！

15日 敬老の日 16日 17日 18日 19日 20日 21日

3連休明けです。笑顔でもボチボチでもOK！！学校で待ってます。

上記からの続きです。③「少しの寒さ」「少しの空腹」「少しの雑音」など適度な危機感があると脳は集中力がアップ！ お試しあれ！

テスト中に脳がしっかり働くよう、前日は、しっかり睡眠をとろう！

22日 前期定期テスト 最後まで あきらめず ベストを 尽くそう！ 23日 秋分の日 24日 新陵祭 特別日課開始 25日 26日 27日 28日

新陵祭準備活動中は、とても忙しく、疲れてくるのも当たり前です。疲れると人間は、イライラします。それで友達とうまくいかなくなることもあるかもしれません。そうになってしまう前に「イライラと上手に付き合う方法」を裏面に紹介します。

ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。

