

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

16日

17日 18日



19日

20日

21日

22日

23日

24日 25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、健康管理に注意しよう。

26日

27日

28日

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！



インフルエンザやコロナ等、感染症の流行は、まだまだ心配です。引き続き、下記の感染予防策を継続しましょう！

☆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



受験生のみなさんへ

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。



