

ひげんたいり1月

令和7年1月8日
 みつかいどうちゅうがっこうやかんがっきゅう
 水海道中学校夜間学級
 ほけんしつ
 保健室



あけましておめでとうございます。冬休みもあつという間に過ぎ、
 いよいよ3学期が始まりました。

みなさんは、今年(ことし)はどんな1年(ねん)にしたいですか？何か目標(なにもくひょう)を
 もって新年(しんねん)をスタートできるといいですね。

みなさんにとって、よりよい1年(ねん)になるよう願(ねが)っています。

冬の肌トラブルを予防しよう！



空気が冷たく乾燥する冬は、肌が荒れやすくなります。正しくケアをして、肌の潤いを保ちましょう！

手がぬれていて、
かわるときに手のうおいも
失われてしまうよ

手を洗ったら
ハンカチでふく

保湿クリームをぬる

手袋をする

冷たい空気から
手をまもろう！

加湿器を使う



勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

健康の3つの柱

睡眠

食事

運動

今年も健康で元気に過ごしましょう！