



もうすぐ冬休みですね。3年生は受験で大変ですが、今しかできないことをしっかりやってください。1、2年生は、勉強、部活動、掃除などと、計画を立てて行動すると充実した一日が過ごせます。また、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症にかからないように、手洗い、うがい、換気をこまめに行い、新しい年を迎えてください。

新型コロナウイルスも！！

シーズン到来!?! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

| | | |
|--|---|---|
| <p>こまめにうがい・手洗い</p> | <p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p> | <p>しっかり睡眠</p> |
| <p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p> | <p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しつける</p> | <p>部屋の換気をする</p> |
| <p>人混みを避ける</p> | <p>適度に運動</p> | <p>ストレス発散</p> <p>ホビータイ...? 病は気から...</p> |

今年の治療は、今年のうちに・・・



定期健康診断結果より、専門医の受診が必要と言われている人は、冬休み中に受診するようにしましょう。

特に、3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスです。

1、2年生も「部活、勉強、遊びなど・・・」の合間に時間を上手に使って、治療するようにしましょう。

12月22日(木)です。



昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがあります。実際に、ゆずのビタミンA・カロチンはかぜ予防に効果があるといわれています。寒い季節、かぜをひかないようにという思いは、昔も今もかわらないのかもしれないですね。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。



やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない・・・