



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!

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

今年の治療は、今年のうちに・・・

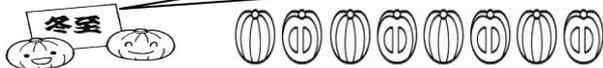


定期健康診断結果より、専門医の受診が必要と言われている人は、冬休み中に受診するようにしましょう。

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・・・