



今年も  
よろしく  
お願いします

新しい年になりました。2・3年生は、学校生活が始まり、ペースがつかめてきましたか？1年生は、10日からの八ヶ岳体験教室を終えて、学校生活が始まりますね。

今年も、うれしいこと、楽しいこと、つらいこと、悲しいことがあるかも知れませんが、一つ一つを自分の栄養にして、ぐ〜んと成長していきましょう。よろしくお願いします。



3年生は受験にむけて 1・2年生はテストにむけて

いよいよ3年生は高校受験にむけて、ラストスパートの時期になりますね。1・2年生もMA-TESTや学期末のテストにむけて取り組んでいる人もいますよね。しっかり、悔いのないように勉強に取り組むことも大切ですが、体調を崩してしまうと、本来の力を十分に発揮することができません。

受験勉強



ひと休みも大切です

健康を維持しながら、本番をむかえられるように、勉強をするときのちょっとしたコツをお伝えしますね



適度に休憩をする

夢中になっていると、あっという間に時間が過ぎているときも。水分補給や肩のストレッチなどしましょう。



消化の良いものを食べる

揚げ物などのこってりしたものは胃腸に負担をかけます。うどんやおかゆなどは消化がよいです。野菜スープもおすすめ。

早めに寝て記憶を整理する

脳は寝ている間に、記憶の整理・固定をしています。よく勉強した後の適切な睡眠が重要と言われています。



体調が悪いときは無理をしない

体調が悪いときに無理をすると、回復にも時間がかかります。軽症のうちにはしっかり休んで、体調を整えましょう。



## 手洗いの大切さ、感じてもらえましたか？

今年最初の集会で、保健委員会が行った手洗い実験の報告を、見てもらえましたか？食パンをつかって、手にどのくらいの汚れや、細菌が残っているかを実験しました。

「手洗いなし」と「アルコール1プッシュだけ」の二つが、もっともカビが生えて、ひどい状態でしたね。手にはみえない汚れや細菌がついていることを、実感してもらえたと思います。水道のお水は、冷たいけれど、石けんをつかってしっかり手洗いをしましょう。

手荒れ対策も忘れずに！（ハンカチでしっかり拭く、ハンドクリームを使うなど）



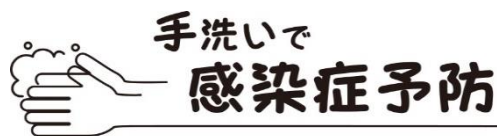
外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみの後



他にも、食事の前や、共有のものを使う前・後、こまめに手を洗いましょう。

## ストレスたまっていませんか？



ストレスがたまっているときは「休む」ことが大切です。

ストレス解消には大きくわけて、3つの方法があります。

**Rest** レスト ぐっすりねむる、家でゆっくり過ごす など

身体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう



**Relax** リラックス 読書、音楽を聴く、ストレッチなど

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて



**Recreation** レクリエーション スポーツ、旅行など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！



あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？

3つのRを意識して、効果的に休息できるとよいですね