



福山市立鞆の浦学園
2020年(令和2年)
1月 No.17

あけまして おめでとうございます



新しい年が始まりました。みなさん冬休みは元気に過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期とされています。これからが冬本番。冬休みで崩れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

まだまだ続けて！ インフルエンザ予防！

広島県内では、12月19日にインフルエンザ警報が発令されています。鞆の浦学園でも、インフルエンザの欠席が出てきています。ウイルスに負けないためには、何といても予防が一番。**手洗い・うがいをきちんとし、室内の加湿と換気、十分な睡眠をとる**など、一人ひとりが意識を高め、予防を心がけていきたいですね！



設定温度は
18℃~22℃に。

20℃

高くしすぎないでね~

上手に
温まって
元気な冬♪

かん 足寒
そくねつ 足熱。



足元を温めると体もポカポカになるよ。

湿度を保つ。

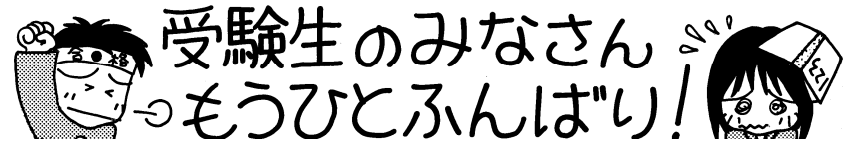
40%

40%以下にならないように工夫してみましょう。

1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。

休み時間だ！
換気だ！
外遊びだあー！

ぱん！



9年生は受験シーズンですね。勉強や体調はどうですか？本番が近づいてくると、つい頑張りすぎてしまいがち…万全な状態で本番を迎えるためにも、今の生活を見直してみましよう。

睡眠時間は
しっかりと確保して！

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？

6:30起床！

あせり・緊張・ストレスに
負けないで！！

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

あなたの好きなものはなんですか？

いくつか
リストアップ
しておこう

- 音楽を聞く
- 絵を描く
- スポーツをする
- おいしいものを食べる
- 買い物をする
- 散歩する
- 友だちとおしゃべりする
- ゲームをする
- 本・マンガを読む
- カラオケに行く

発散方法を見つけよう

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、体調にも影響する場合があります。上手に発散しながら受験を乗り切ろう☆

笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。