



2023年(令和5年)1月13日(金) NO.12 福山市立至誠中学校 保健室

☀️ Happy New Year!!! ☁️

あけましておめでとうございます、今年もよろしくお願いします。2023年は、うさぎ年ですね。うさぎは後ろへ下がらず、前にしか跳ねない(進まない)ことから「飛躍^{ひやく}」や「向上」を表し、険しい道など難なく進む姿から「物事が順調に進む様子」や「人生の向上」を表しています。さらにうさぎの長い耳は「^{うんもくとし}驚目兔目」という四字熟語が存在するように情報収集の高さをイメージさせ、そこから「福を集める」、十五夜の満月の中にうさぎの餅つきを連想させることから古来より月の使いとも言われ「ツキを呼ぶ」など縁起の良い動物と信じられています。今年も皆さんが健康に過ごせることを願っています。

ガンバし受験生!

疲れのサイン

- ・食欲がない ・イライラする
- ・やる気が出ない ・ミスが増えた
- ・体がだるい ・頭痛や腹痛がある
- ・参考書の内容が頭に入っていない など

当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。

休憩タイムにオススメ

- ・少し仮眠をとる ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聞く ・深呼吸
- ・ハーブティーでリラックス など

また、徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。「急がば回れ」で賢く効率的に。



3年生は受験シーズンですね。勉強や体調はどうですか？

疲れやストレスはたまっていますか？

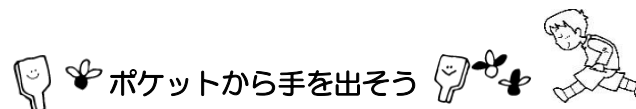
万全の状態为本番に臨むためにも、体調管理は大切です。また、勉強で張り詰めている気持ちを、自分に合ったリラックス・リフレッシュ法で癒す時間も大切にしましょう。疲れがとれ、気分がリフレッシュすることで、再び勉強に集中して取り組むこともできます。

寝る・体を動かす・歌う・友達と話すなど、それぞれの方法で、心身の疲れを癒しつつ、受験を乗りきってください！

★ファイト★

気を付けよう！冬のケガ

冬は、暖房器具を使用したり雪が降ったりしますが、そこにはケガがひそんでいます。どんなことがケガにつながるのかを知り、予防をしましょう。



ポケットから手を出そう

ポケットに手を入れていると、転倒した際とっさに手が出せず大ケガをする危険がひそんでいます。寒いですが、ポケットから手を出しましょう。



低温火傷に注意しよう

低温火傷は、心地よく感じる温度(44度～50度)の物が肌へ長時間も同じ部分に触れて起こる火傷です。カイロや湯たんぽなどを使用する時は肌に触れる部分を変えて気を付けましょう。



凍った路面に気を付けよう

水たまりが凍っていたり、路面が白くなっていたり油断して遊んでいると、ケガをする危険があります。急がず時間にゆとりをもって動きましょう。

**** スクールカウンセラー来校日 ****

1月 11日(水) 10:45～16:45

1月 25日(水) 10:45～16:45

2月 1日(水) 10:45～16:45

2月 15日(水) 10:45～16:45

相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、スクールカウンセラーと話したいということを伝えてください。