

2月になりました。1月に予定されていた1・2年生の総合発表会や作品展示が今月に延期となってしまったので、今までより少し忙しい3月になりそうですね。そして、学習・進路面では、まとめの期間に入ってきます。今まで学んできたことを来年度に活かすことができるように、今のうちから振り返りをしてくださいね！

緊急事態宣言中は何かと制限も多く、部活動も以前のようにはきない状況ですが、感染症予防の基本は、手洗い・うがい、休養と栄養、そして早期発見・対応です！

また、部活以外にも何か少しでも気分転換になるものを見つけて、リラックスできるように心がけてみてください。



「早寝」も、三文の徳！？

現在、毎日行っている健康チェックカードの“就寝時間”を見ると、23時～日付を超えてから就寝している人が少なくありません。

2月は「学年末考査」があります。頑張りすぎてしまったり、直前に慌てて勉強すると、本番当日になって疲れが出てきてしまい、ボーッとしてしまった、集中できなかった、などの経験はありませんか？ ついつい夜更かししてしまいがちですが、睡眠には様々な「徳」があることを知っていますか？

①学習面

効率的な勉強には、実は「睡眠」がとても重要です！ 頭の中を整理し、覚えたことを定着させる効果があります。徹夜で頑張っても、あまり効果は期待できないとも言われています！

②身体面

良質な睡眠は、体内に侵入したウイルスや細菌などを排除し、病気になりにくい身体を作る「免疫」の力を高める効果があります。また、身長を伸ばす成長ホルモンは、「睡眠時」に分泌されると言われています！

③精神面

睡眠不足が続くと疲れがとれず、少しのことでイライラしたり、落ち込んだりと、気持ちも不安定になりがちです。睡眠を十分にとることで、気持ちのバランスを整える効果があります！

～2月の保健目標～ 心の健康を考えよう！

2月の補食・食育内容

- 3日(水) ヨーグルト飲料
- 4日(木) 食育講話
- 9日(火) ヨーグルト
- 10日(水) お弁当の日
- 17日(水) ローカルベーカリー
(チョコパン)
- 22日(月) ヨーグルト

せっかくの時間だから

「友だちと遊ぶんだ！」というその時間、みなさんはどのようにすごしていますか？ 家や公園などに集まって、それぞれが携帯型ゲーム機でゲームをしたり、スマートフォンを見たりすることも多いのではないのでしょうか。でも、友だちとすごす、大切な時間です。ゲーム機やスマホは置いて、一緒にからだを動かしたりおしゃべりしたり、もしも悩みがあったら、相談したりしてみませんか？ メディアから少し離れてみることで、友だちとのすごし方が見えてくるとお思いますよ。



Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処！

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほくす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

