

ほけんだより 12月

南中学校 保健室

令和3/12

きまつ お すこ
 期末テストも終わり、少しほっとできていますか。
 はや ことし さいご つき ふゆやす
 早いもので、今年も最後の月となりました。冬休みといえば、クリスマスにお正月、楽しいイベントがたくさんありますね。
 しょうがつ たの
 しかし、3年生は受験前で追い込みの冬休みかもしれません。
 ねんせい じゆけんまえ お こ ふゆやす
 かんせんよぼう おこな たいちよう くず
 感染予防をしっかり行い、体調を崩さないようにしてくださいね。



あなたのやる気スイッチONにできますか？

テスト前なのに、なかなか手につかない。
 やらなければ後々自分が困るのはわかっているのに先送りになってしまうことがありますよね。
 そこで、やらなければならないことをスムーズに始められるようにするには、どうしたらいいかやる気スイッチを押す具体的な方法を紹介します。

1. 考えるよりも先に動き出す イヤイヤでもやりはじめる
2. 目標を小さくする
3. やり遂げた自分をイメージする
4. 最初に好きなことをちょっとだけやる
5. 形から入る
6. 場所をかえる
7. ご褒美を用意する
8. ルーティーンをつくる
9. 好きな音楽をきく



あなたにあった「やる気スイッチの入れ方」が見つかるといいですね！

手にウイルスがついているかも…その手で・・・

人は“無意識”に顔を触っています！



(参考文献)
 Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4115329/>)

てあら
 手洗いで
 かんせんしょう
 感染症から
 じぶん まも
 自分を守ろう



感染予防のために、できること。

新型コロナウイルス | COVID-19

 sleep well よく寝る	 wash your hands frequently ひんぱんに手を洗う	 use your sleeve 袖でかくす cover your nose and mouth 咳のしぶきを飛ばさない
 eat well よく食べる	 disposable tissues ティッシュでかくす	 exercise 運動をする
 don't touch your face 目鼻口をさわらない	 use your non-dominant hand 利き手で「あちこち」さわらない	 stay home when you're sick かぜ気味なら休む