



新学期が始まり、約1ヶ月がたちました。学校生活には慣れましたか？この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩したり、怪我をしたりしやすくなります。疲れたな～と思ったら、少しゆっくりできる時間をとり、心と体をリラックスさせるようにしましょう。

ストレスと上手に付き合おう！

ストレス対処法あれこれ

☆信頼できる誰かに話す。

☆気持ちを素直に伝える。

☆おしゃべりする。



☆カラオケで歌う♪

☆買い物で気分転換！ ☆お菓子作り



私は、ゴルフの打ちっぱなしに行ったり、友達とパンケーキを食べに行ったりして、リフレッシュしています♪

リラックス法あれこれ

☆ゆっくりお風呂に入る。

☆よく眠る。



☆好きな音楽を聴く。



☆体を動かす。

☆好きなスポーツをする。

☆ストレッチ



他にも色々な方法があると思います。自分にあった方法を見つけてください。

5月31日は世界禁煙デー

煙草の3大有害物質は

ニコチン・・・たばこをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。

タール・・・発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。

一酸化炭素・・・血液中の酸素を運ぶ力を弱くして全身を酸欠にする。

成長期にたばこを吸うと・・・

○身長が伸びない。

○激しい運動をすると息切れがする。

○記憶力や学習能力が低下する。

○がん発生率、死亡率が高くなる。

○中毒、依存症になりやすく、やめにくくなる。



たばこは成長している体に特に大きな害を与えます。だから、未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません！

ここが損！一夜漬け

もうすぐ中間考査ですが・・・

- 記憶は寝ている間に定着するから「損」
 - 一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
 - テストに万全の体制で臨めないから「損」
- 記憶は寝ている間に脳で整理され、定着します。また一気に覚えた記憶は定着しにくく、次のテストの時は忘れていることも。その上、しっかり眠らなければ頭がボーッとしまい、テストに集中できません。「そんなことして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。しっかり寝て、テストに備えましょう。

尿検査の日程が決まりました！

5月23日（火）全員

6月 6日（火）未実施者・2次検査者

6月16日（金）2次検査者

※後日、詳細を記載したプリントと容器を配布します。