保健だより

菲崎高校定時制 保健室

早いもので、今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどんな年でしたか?

1年を振り返って、新たな気持ちで新しい年を迎えられるといいですね。

☆*鮝 ○○○ ☆*鮝 ○○○ ☆*鮝 ○○○ ☆*鮝 ○○ ☆*★

こんな冬休みは・・・

どうかな?

ダラダラ ゲーム・スマホ ダラダラ



ダラダラ パクパク



ダラダラ ゴロゴロ



冬休みを健康で安全に過ごしてください。

ふ

振り返って みよう。 どんな1年 だった? ゅ

誘惑に負けない お 酒 たばこ 薬 物

注意

や

休み中も規則 正しい生活 夜更かし 食べすき

注意

す

スマホ ゲーム やり過ぎ

. . . --

3

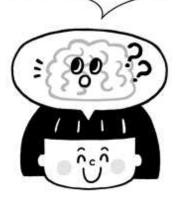
道に注意

事故に

注意

脳をだましてスイッチロN!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めるこ



とが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気が ドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。

自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッ としたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、 踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

1月の出勤予定(保健室が開いている時間)

午前部	午後部
$1 \ 0 : 2 \ 0 \sim 1 \ 2 : 2 \ 0$	$1\ 3\ :\ 2\ 0\sim 1\ 5\ :\ 2\ 0$
9日(火)10日(水)15日(月) 16日(火)22日(月)23日(火) 29日(月)30日(火)	10日(水)16日(火)17日(水) 23日(火)26日(金)31日(水)