

保健だより

韮崎高校定時制 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、今年はどうな年でしたか？
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。



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 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	ゆ	や	す	み
振り返ってみよう。どんな1年だった？	誘惑に負けない お酒 たばこ 薬物 注意	休み中も規則正しい生活 夜更かし 食べすぎ 注意	スマホゲーム やり過ぎ 注意	道に注意 事故に 注意

脳をだましてスイッチON!

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		
10:20～12:20			13:20～15:20		
9日（火）	10日（水）	15日（月）	10日（水）	16日（火）	17日（水）
16日（火）	22日（月）	23日（火）	23日（火）	26日（金）	31日（水）
29日（月）	30日（火）				