

ほけんだより 1月

百合丘高等学校 保健室
平成 30 年 1 月 15 日

★スクールカウンセラー来校日★ 1月 22 日 (月)



新しい1年が始まりました。みなさんの今年の抱負はなんですか？
目標を達成するためには、健康あってこそです。身体が元気でないと、
頑張るパワーは発揮できません。風邪を引いている人は、まずは体調を
整えることから、元気な人は、このまま継続できるようにしましょう。自分
の身体を大切にしてくださいね。2018年、頑張った！楽しかった！と言
える1年になるように一日一日を大切に過ごしましょう！

受験、試験を控えているみなさんへ

体調管理できていますか？

3年生は、もうすぐ一般受験が始まりますね。受験が終わった3年生も、1月には卒業試験があります。ラスト
スパート、体調万全でのぞみましょう！1,2年生も、3月の学年末試験に向けて、体調をくずさないように気をつ
けましょう！

食事

◎脳の栄養になるのは糖質

消化されて糖質に変わるごはんやパンを食べましょう。

◎糖質をエネルギーに変えるのはビタミン B1

多く含まれるのは、豚肉・納豆・ハム・のり・焼魚などです。

温かい1品で
からだは目覚めます



試験当日の朝は、普段通りに朝食を
食べましょう。脳が活性化しますよ。

感染症の予防

風邪やインフルエンザを防ぐには、
手洗い・うがい・マスクが鉄則です！
手洗いのあとのハンカチも忘れずに。



シンプルなものほど
大切だったりします。

風邪をひいてしまったら

大事なときに風邪！とにかく解熱剤で熱を下げて栄養の
あるものを無理やり食べて…はダメ。発熱は体温を上げて
免疫力を高めるため。少しの熱なら解熱剤で無理やり下げ
るより、ぐっすり眠ること。たまった疲れのリセットと考えて、
思い切って休養をとりましょう。



睡眠

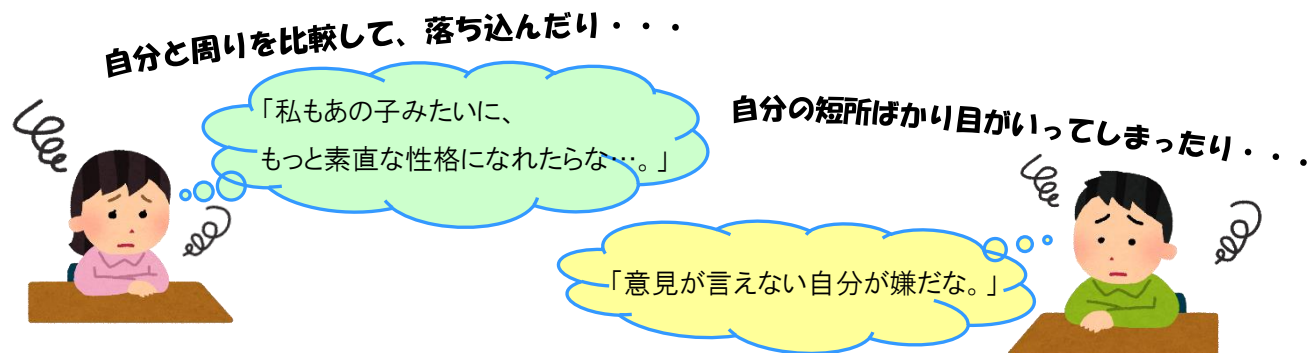
記憶は眠っている間に定着して、長期に
覚えていられます。また、1日ごとにスト
レスを解消するのでやる気が続いたり、免疫
力がついて風邪など引かず、コンスタント
に勉強ができます。睡眠をとって、効率
の良い勉強をしましょう。



自分のいいところ、見落としていませんか？

集団生活をしていると、周りが楽しそうにしている羨ましく思ったり、自分がすごくダメに思えてきて悲しくなる
ことはありませんか？それは少しもったいないことです。自分に自信をもって、1年をスタートさせましょう！

《例えば、こんな気持ちになることはありませんか？》



誰かと比較する時は、自分の短所と相手の長所を比べてしまいがちです。自分の苦手なものや相手の得意
なものを比較したら、落ち込む結果になるのは当然だと思いませんか？誰でも得意不得意はありますし、長所も
短所もそれぞれあります。自分の短所ばかり目がいってしまう人は、ちょっと視点を変えてみてみましょう。眠っ
ていた自分のいいところに気づけたら、気分が少し楽になりますよ。

リフレーミングをしよう！

リフレーミングとは、違う見方、考え方をすることです

《リフレーミング前》

飽きっぽい



《リフレーミング後》

好奇心旺盛

心配性



人に気が配れる

意見が言えない



協調性がある



気持ちが下に向いているときは、正面からだけではなく、角度を変えて考えてみることを
オススメします。いろいろな視点に立って考えることは、頭だけではなく気持ちも柔軟に
なります。そんなあなたに、自分だけではなく、周りの人も救われますよ。