

保健だより



藤岡中学校
保健室
R 8. 1

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

新しい年が始まりました。みなさんは今年の目標を決めましたか？私の今年の目標は「運動」です。小さなことでも良いので目標を立てて、実践をしてみましょう。

朝型にチェンジ

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

免疫力ダウン
睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

定着力ダウン
記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

集中力ダウン
夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。
本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



藤中サーキット結果発表

たくさんの方が藤中サーキットに挑戦することができました。みんなの感想では、「自分の苦手なこととできることが藤中サーキットを通して理解することができた」「まだ姿勢は悪いけど、これからはもっと意識していきたい」などの、次を意識した良い感想が多くありました。

クリア人数

第1回

第2回

第3回

1年生	33人	25人	29人
2年生	37人	26人	35人
3年生	46人	34人	37人

のこのこコース

フラワーコース

スターコース

3回クリア

