

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る、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。

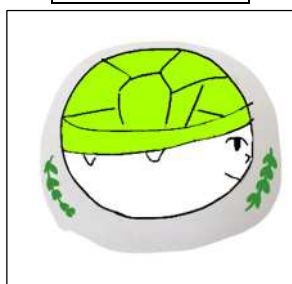


藤中サーキット結果発表

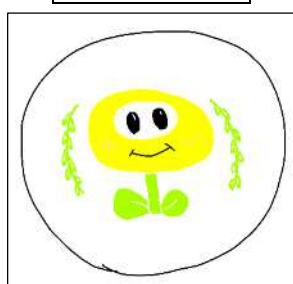
たくさんの方が藤中サーキットに挑戦することができました。みなさんの感想では、「自分の苦手なこととできることが藤中サーキットを通して理解することができた」「まだ姿勢は悪いけど、これからはもっと意識していきたい」などの、次を意識した良い感想が多くありました。

| 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



作成者：3 年前期保健委員