

2022年1月11日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

見逃さないで/ からだの サイン

目

しょぼしょぼする



のど

イガイガする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」という
からだからのメッセージかもしれません。

気づいたときは、早めの対処を。

頭

ガンガンする、
ぼんやりする



鼻

つまっている、
鼻水が出る



おなか

苦しい、
ゴロゴロする



カゼによる
くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

咲くために必要な 睡眠と起床

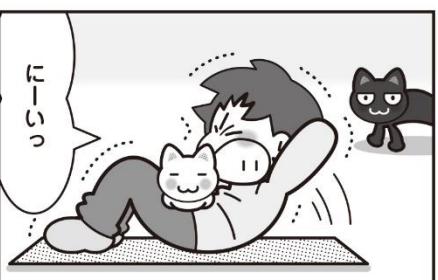


まつするだけ
背中を



あけましておめでとうございます。2022年になりました。冬休みはゆっくり過ごせましたか？3年生は、受験勉強で忙しくなりますね。1、2年生も受験に向けて今からコツコツと積み重ねが必要です。「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるには、まず最初に計画を立てから実行すべき、という意味です。ゴールするためにはペース配分が大切。私が受験勉強をするときは、50分勉強、10分休憩を繰り返していました。みなさんはどんな勉強方法をしていますか？休憩なしで詰め込んで、頭に入らなくなってしまします。無理のない日々を送れるよう、もう一度チェックしてみましょう。勉強だけではなく、健康チェックも忘れないで！

トレーニングの お手伝い



背中をまっすぐにして座るグループ
と、背中を丸めて座るグループに分か
れて一日中課題をこなす
という研究をした
博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、
やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーラン
ドの博士は、自分がうつむいて歩
く癖があったため、胸を張るよう
にしたら、気分がよくなり、この
研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人
は、本当にそうなるかどうか、試
してみるのもいいかもしれません。