



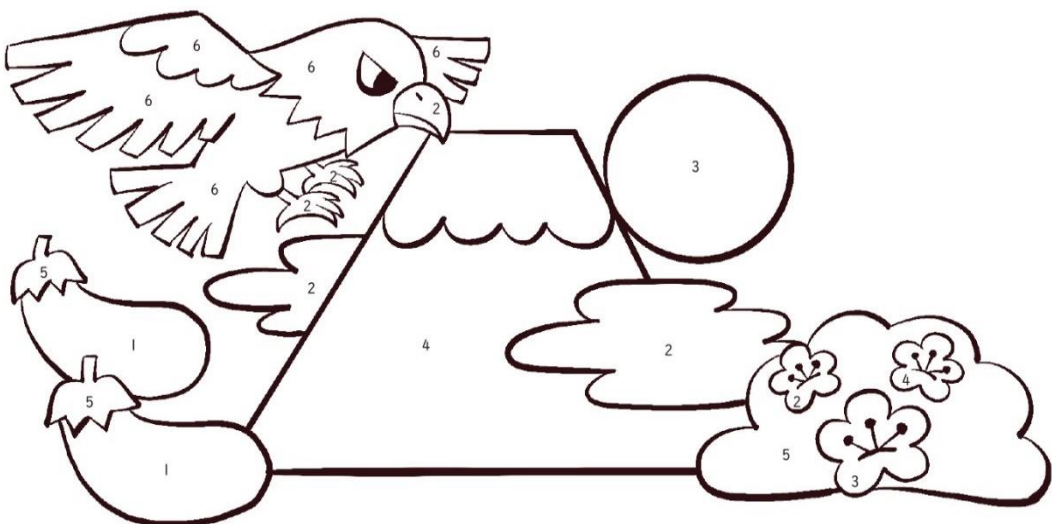
2026年1月発行 大阪市立文の里中学校 保健室



きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	早起きができましたか？	むらさき	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あお
	2	朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを 守って使えましたか？	みどり
	3	外遊びや軽い運動を しましたか？	あか	6	夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



明けましておめでとうございます。
みなさん、1年の目標は立てましたか？
1月は1年のスタートです。
この1年どんな風にすごしたいですか？
どんな自分になりたいですか？
今年の目標を具体的に決めてみましょう。
1年後に振り返った時には、きっと思い描いていた1年になっているはず。



うま 馬く 休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキツとします。

うまく休む方法
を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

朝型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。

！ 免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下
げ、体調を崩すリス
クを高めます。

！ 定着カダウン

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。

！ 集中カダウン

夜更かしした翌日は、ぼ
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。

