



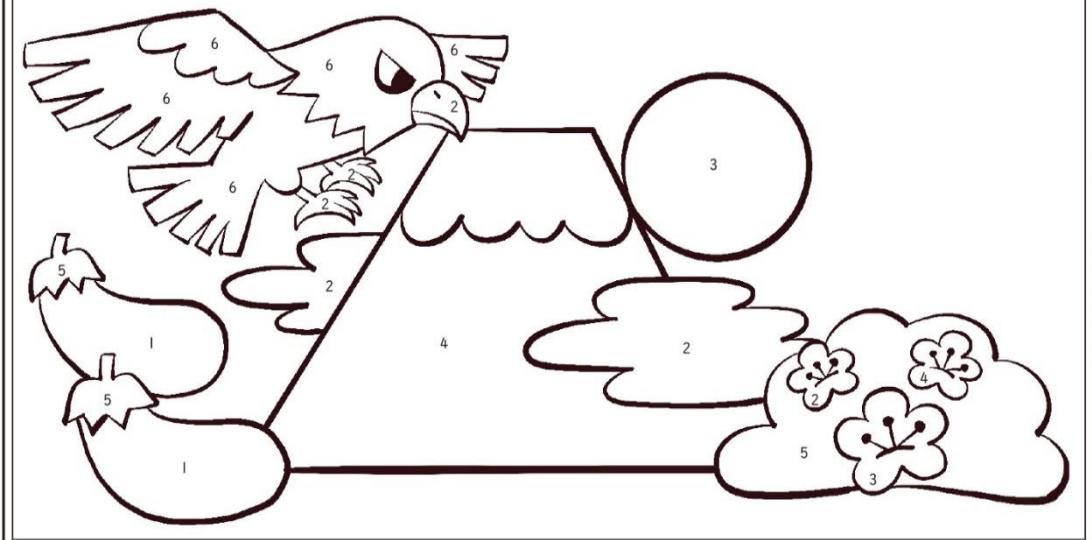
2026年1月発行 大阪市立文の里中学校 保健室



きそく正しい生活 きょうは いくつてきたかな?

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



馬く
休もう



朝型に
チェンジ

本番に強い自分になろう

深呼吸をする

ストレッチをする

好きな香りをかぐ

飲み物を飲む

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。

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっています。

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッときます。

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

睡眠時間を削って徹夜で勉強しているませんか？ 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が、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。

