



冬の事故・けがに気を付けて！

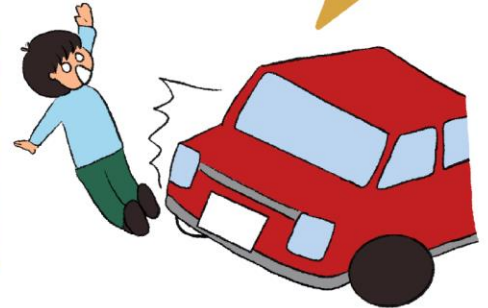
寒い日や雪の日など、路面が凍ることがあります。滑りやすいので歩くときや自転車に乗る時には注意しましょう。特に、気温がぐっと下がった日の朝は、時間に余裕をもってゆっくり登校しましょう。



日が暮れるのが早いので、車の運転手から歩行者や自転車が見えにくくなります。交通ルールを守って下校しましょう。また、登下校の際には安全タスキをしっかりと身につけて事故を予防しましょう。



カイロや湯たんぽなど体温より少し高め温度(44~50°C)のものに長時間触れることによって低温やけどがおきてしまうことがあります。低温やけどは気がついた時には炎症が進行していることが多いです。火傷に気がついたらすぐに流水で冷やしましょう。



頑張れ受験生👍

試験に向けた体調管理と効率のいい学習のためのちょこっとアドバイス



記憶の定着と免疫力アップのために、十分な睡眠時間を確保しましょう。脳が目覚めるまで3時間程度かかるので、試験時間の3時間前までに起きる習慣をつけておきましょう。

起床後に朝日を浴びることで、セロトニンが分泌し、やる気や集中力がアップして、精神も安定します。



38°Cから40°Cのお湯にゆっくり浸かって副交感神経が優位になると良質な睡眠をとることができます。

寝ている間にも脳はエネルギーを消費しているため、起床時には脳に必要なエネルギーはほとんど残っていません。ベストコンディションで試験を受けるために朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

1、2年生もテスト前など学力アップの参考にしてみてください

