



姫戸中 HP  
随時更新中!



あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いたします。  
さて、冬休み中は元気に過ごすことができましたか？寝すぎ、食べすぎ、ダラダラしすぎ…なんてことはなかったですか？もし冬休み期間中に生活リズムが乱れてしまった人は早く元の生活に戻すようにしましょう。



1月も感染症対策を徹底して元気に過ごしましょう！



工夫で  
防ごう

寒さ本番！



にじゅうしせつき  
二十四節気という言葉を知っていますか？

一年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたもので、24の季節をあらわした古人の知恵であり、四季よりもより詳細で正確に季節を知ることができます。

1月24日は二十四節気によると、「<sup>だいかん</sup>大寒」にあたります。一年の中で寒さが最も厳しくなる時期を指しています。右のような工夫を行い、寒さを防ぎましょう。

## 寒さを防ぐ工夫

★ 下着をつける

★ 重ね着をする

★ 3つの首を  
あたためる

★ 手袋をつける

3つの首とは…  
首、手首、足首のこと



## ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

ぶりかえり  
チェックシート

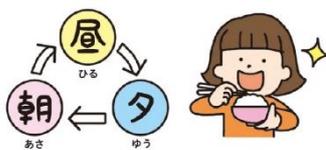


冬休み、どんなことをして過ごしたのか、ぜひ学校で聞かせてくださいね！

早ね早起きができた



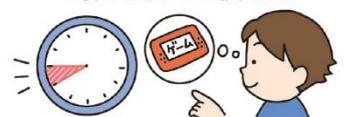
朝・昼・夕の三食を  
きちんと食べた



運動やお手伝いなどで  
からだを動かした



ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



食べたあとに必ず  
歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



外から帰ったとき、必ず  
手洗い・うがいをした



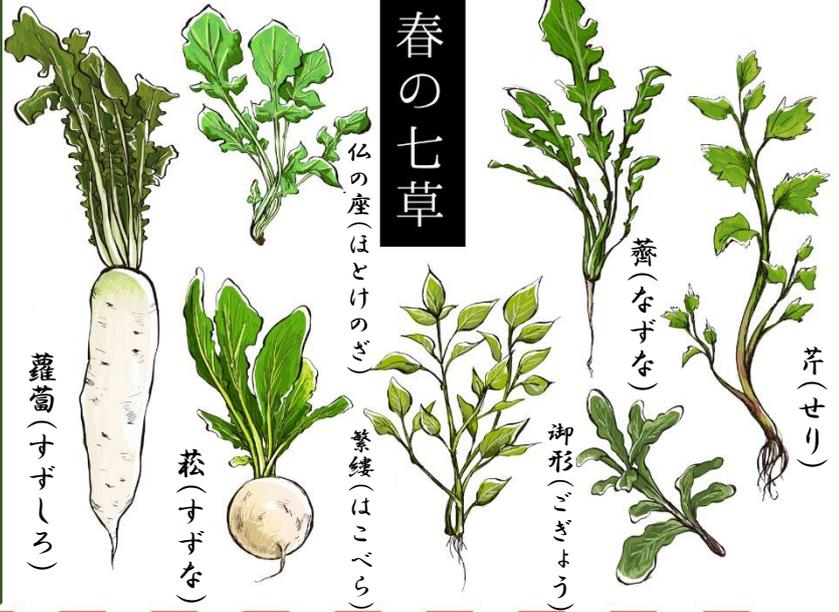
お酒・タバコのさそいは  
ハッキリことわった



クリスマスにお正月と、冬休み中においしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。私も、ケーキやおせち、お寿司などたくさんのごちそうを食べすぎました(´・ω・)

ところでみなさん、『七草がゆ』は食べましたか？1月7日の朝に“春の七草”が入ったおかゆを食べると、1年を元気にすごせると言われています。

ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりして消化も良いおかゆでひと休み。食欲がない、なんとなく元気が出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです！



## 3年生へ送るほけんだより

### □試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、試験当日起きられずに遅刻する危険も…！本番を想定して、生活リズムを朝方に切り替えていくことが重要です。

### □体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えて今の時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

試験前  
ミステリー！？

## 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“<sup>かいまげんしょう</sup>怪奇現象”に遭遇しているのかもしれませんが…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点をとれるか自信がないときなどに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから。」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋の掃除をしたくなったら、「自信がないんだな。」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。疲れているときは、無理せず休むことも大切です。

