

新しい一年が始まりました。今年の干支はうさぎです。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものです。うさぎのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められているそうです。
新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんのにとって「飛躍」の一年になるように、保健室からも応援しています。


保護者の皆様へのお願い

新型コロナウイルス感染症が都内でも流行しています。感染症の熱は、高熱になったり、一時的に下がったりします。
●医療機関を受診する際は、事前に必ず、電話をするようにしてください。
●発熱した場合は、皮膚からも水分を多く失います。寒い時期でも、水分補給をするようにしてください。
新型コロナウイルス感染症の最新の情報が、東京都福祉保健局のホームページ等にも随時掲載されているので、何かの際は、そちらも参考にしてください。

今日の体調は？

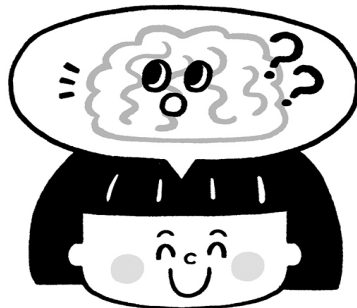
痛いところはない？
 朝ごはんは食べた？
 顔色はいい？
 よく眠れた？
 うんちは出た？
 体温は _____℃

毎朝チェックしよう！



脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！ 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。



ま ずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

学 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！
もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

今年の目標

