



長浜北星高校
定時制
2026. 1

3学期が始まりました。冬休みは心身共にリフレッシュできましたか？今年も自分のこころと体を大切に「健康に・余裕をもって・前向きに」過ごしてほしいと思います。“一年の計は元旦にあり！”何か目標を立てて1年を始められるといいですね。

新年あけましておめでとうございます！今年の干支は「牛」。活発で力強く駆け抜ける馬のように、私たちもエネルギー満タンでこの1年をスタートさせたいですね。とはいっても健康をキープするには、馬が足下を大事にするのと同じで、体の「土台」を整えるのが超大事。質の良い睡眠やバランスの取れた食事などの「基本的生活習慣」が、アルバイトも勉強も乗り越えるための“最強エネルギー”です。

もし、勉強や人間関係などで心が焦った場合は、ちょっと立ち止まって深呼吸！こころと体のバランスを整える手綱をしっかりと握って、健康で毎日を楽しく、前向きに過ごせる一年にしましょう！

こころと体の「土台」を整えよう！ 基本的生活習慣

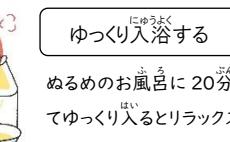


3食しっかり食べる
大脑にエネルギーが供給され集中力が高まります。

3学期が始まりました。夏休み前から話している「基本的生活習慣」について改めて見直し、1年を規則正しくスタートしましょう。



排便をする
排便を我慢していると、便秘になります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする
昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

もし、体調が悪くなったら…

発熱や激しい咳などの症状があれば医療機関を受診してください。学校は休んで、おうちでゆっくりと休みましょう。また、かぜやインフルエンザの時に、解熱剤に頼りたくなりますが、解熱剤は、熱が出ているときの“つらさ”を軽減するためのもので、病気そのものを治すものではありません。体は、体温を上げることで、熱に弱いウイルスたちと戦っています。解熱剤は、38℃以上の熱でぐったりする、眠れないなどに使いましょう。様子を見ながら使うことが大切です。



ほかにも…

- ★ あいさつができる、お礼・返事ができる
- ★ 時間を守れる（遅刻しない！）
- ★ TPOにあわせて服装や頭髪を整える
- ★ ルールを守るなど

