



今週から一気に暖かい日が増えてきましたね。近隣の学校ではコロナやインフルエンザなどの感染症が流行しています。南中生パワーもあってか今のところ本校では大流行していませんが、油断は禁物です。規則正しい生活・手洗いうがいに勝るものはありません！継続して意識していきましょう。

受験やテストに「打ち勝つ」ために

合格祈願



21・22日に3年生は群馬県公立高校学力検査が、1,2年生は期末テストが実施されます。当日に力を発揮するためには、事前にも当日にも準備をしておくことが大切です。

《事前》



適度な休憩をとろう！

長い時間勉強しなきゃと焦る気持ちもあると思いますが、こまめに休憩を入れた方が、集中力も高まります。1時間勉強したら10分休憩するなど時間を決めておくといいですね。



睡眠をしっかりとうろう！

人は寝ているときに、脳に記憶を定着させているという研究結果もあります。前日だけ早く寝ればいいやと思っけていても、染みついた生活リズムはすぐに変えられません。日頃からしっかり睡眠時間を確保するようにしましょう。

《当日》



朝食をきちんと食べよう！

頭をたくさん動かすためにはエネルギーが必要です。ただ、おなかが苦しくなるほど食べたり、胃腸に負担のかかるようなものを食べたりするのは避けましょう。



暖かくしていこう！

まだまだ朝の寒さは厳しいです。お腹が痛くなりやすい人は貼るカイロをお腹と腰に貼ると、冷えから来る腹痛を緩和できます。



時間に余裕を持とう！

焦ると忘れ物をしたり、思わぬ事故につながってしまったりします。力が全力で発揮できるように、余裕を持って行動しましょう。



今年も来るぞー！！

「花粉シーズン到来・・・」

2月に入り、すでに鼻がむずむずし始めたという人もいるのではないのでしょうか。今年の花の飛散量は平年並みと予想されています。昨年はかなり多く飛散したため、昨年よりは少なくなるという予測が出ています。

とはいえ、花粉症の人にとってはとてもつらい時期です。症状を緩和するためにも、今のうちから早めに薬を飲み始めておきましょう！

また、症状が辛い人は我慢せずに、病院を受診しましょう。



1年生で歯科指導を行いました！



お昼休みも歯磨き
していますか？



歯科衛生士の森戸さんにお越しいただき、1年生を対象に歯科指導を行いました。むし歯や歯周病の原因について学んだあと、染め出しを行い正しい磨き方を教わりました。

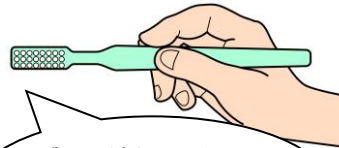


磨き残している部分を確認してみると、歯の根もとや歯と歯の間、奥歯のみぞが磨けていない人がたくさんいました。お昼休みに歯を磨いていません！と全体が真っ赤に染まったひともいました…。磨き残しやすい部分を「意識して磨く」ことが大切です！

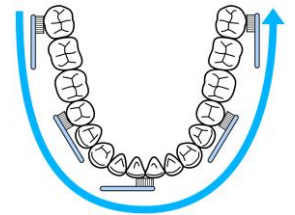


～正しい歯磨きの極意～

- その一、歯ブラシは「えんぴつ持ち」するべし！
- その二、奥から順番に半円を描くように磨くべし！
- その三、ゴシゴシせず優しい力で磨くべし！



ブラシが小さめなものは、細かいところも磨きやすいのでおすすめ！



7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内に見つかるかな？

