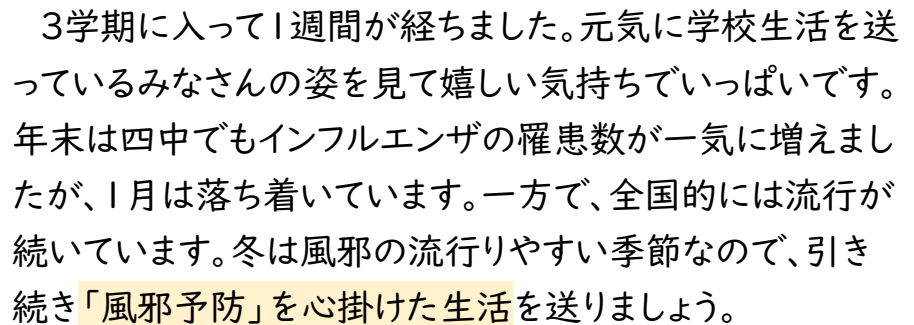
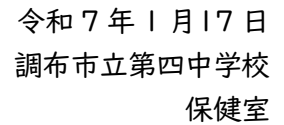
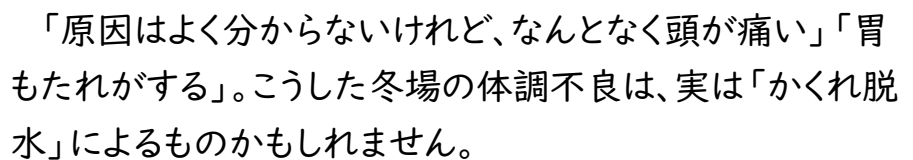




『こまめな手洗い』や『マスクの着用』も予防効果があります。



がありますね。知らず知らずのうちに、脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。

また、食事からも水分を摂ることができます。お味噌汁やスープは、水分だけではなく、体に必要な塩分も補うことができます。バランスのいい食事は「免疫力 UP」にも必要ですね。

3年生はいよいよ受験本番ですね。

当日まで油断せず、しっかりと体調管理をしましょう。応援しています！

べん きょう
勉強の
こう りつ
効率アップ↑↑の
コツ

し けん む べんきょう がん ば
テストや試験に向けて勉強を頑張っ
て
ひ と おお おも とし
いる人も多いと思います。その時はこ
んなことに気をつけてください。



てき ど きゅう けい
適度に休憩する

しゅうちゅうりよく なが じ かん も てき ど
集中力は長い時間は持ちません。適度に
きゅうけい ほう しゅうちゅう
休憩をした方が集中できます。



ね
しっかり寝る

べんきょう ないよう ね あいだ のう ていぢやく
勉強した内容は寝ている間に脳に定着す
るのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は
しゅうちゅうりよく てい か たいちよう くず げんいん
集中力の低下や体調を崩す原因にもなり
ます。



へ や かん き
部屋の換気をする

し き へ や へ や さん そ りよう
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量が
だんだん少なくなり、脳の酸素
りよう へ しゅうちゅうりよく てい か じ かん
量も減って集中力が低下します。1時間
いち ど まど あ
に一度くらいは窓を開けましょう。

.....

こころ こえ
心の声に
みみ
耳をすまして

き て
やる気が出ない

しよくよく
食欲がない

しゅうちゅう
集中できない

からだ
体がだるい

こころ ふちよう
どれも心の不調のサインかも
しれません。本当につらくな
るまえに、ゆっくり寝たり、気
ぶんてんかん
分転換をしたり、たくさん笑
ったりして、たまったストレ
ス かいしょう
スを解消しましょう。

