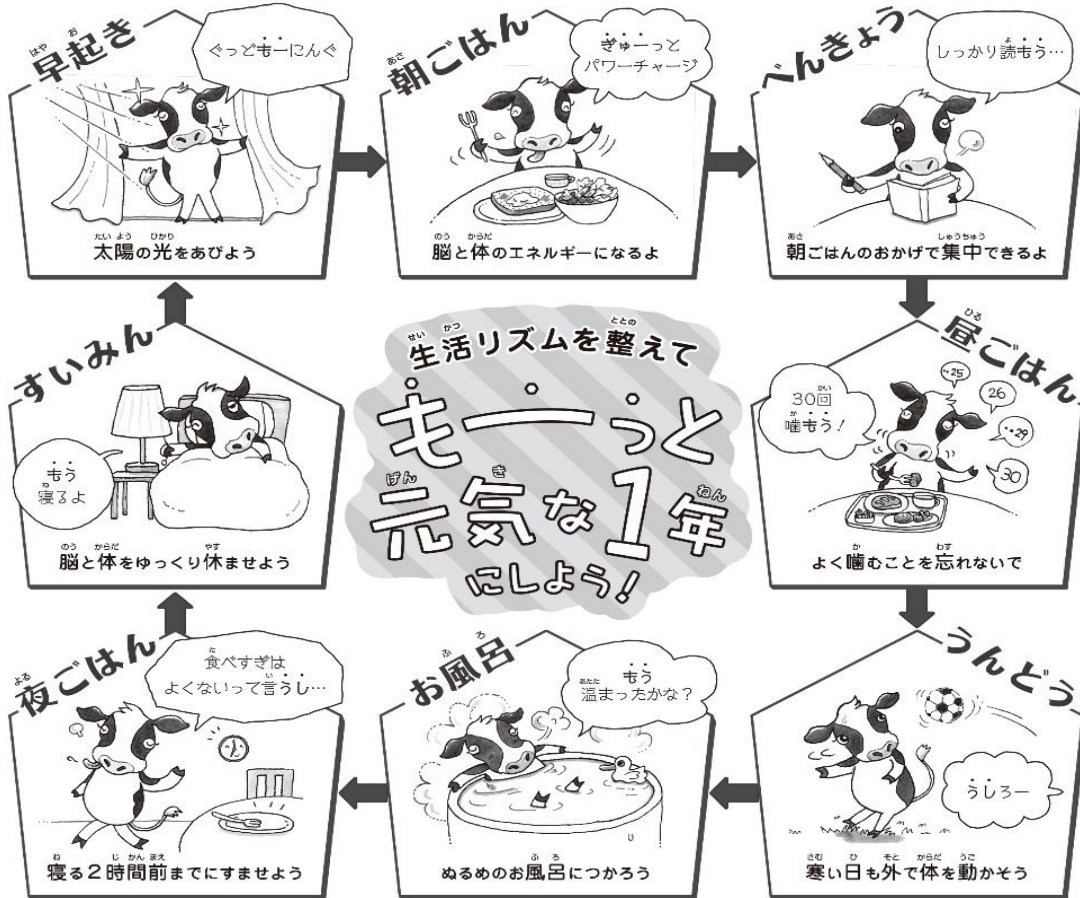




新しい年が始まり、2週間が経過しました。

そろそろ学校のリズムは戻ってきましたか。先週は連休があったためか、また遅寝遅起きに逆戻りしている人も多くいました。気候も不安定で日々の疲れもあるのでゆっくり過ごしたいですね。効率良く疲労回復したい人は、登校の前日は普段の時間には起きて30分間の昼寝をすることをオススメします。そうすることで体内時計も乱れずに平日もダルくならず過ごせますよ。



### スマホに依存していませんか?

- ☑ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ☑ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ☑ 学校や部活に遅刻するようになった

**あてはまる人は要注意です。**

**対策アプリインストール**

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

**通知機能オフ**

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

**使用時間チェック**

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることが大切です。



## 緊急事態宣言発令中!! ~国頭中の感染症対策の改善ポイントは?~



保健委員のみなさんが国頭中の現状を確認しました。☆の数は対策評価です。(最高評価は☆☆☆3つ、★=0.5)

- 手洗いの回数が少ない。多くの人が給食時間の前にしか手洗いしていない。(☆☆) → 回数をもっと増やした方が良い
- 健康観察をお家でやらずに登校している。(☆☆) → 登校前にお家で確認した方が良い
- マスクはほとんどの人が着用している。給食後着用していない人がいる。(☆☆★) → 給食後も忘れずに着用したほうが良い
- 換気はできている。(☆☆☆) → 学校以外の場所でも積極的に換気を心がけて
- 休み時間に話すときなど人との距離が近い(☆なし) → お互いに意識して行動したほうが良い
- 生活リズムの乱れや給食の好き嫌が多い(★) → 早寝早起き、栄養バランスを意識したほうが良い

**私たちの感染症対策はまだ改善の余地があるようです。誰でもかかりうる感染症は、自分1人だけのことではありません。**

**1人1人の行動がおじいおばあ、大切な人の命を守ることにもつながります。それってとってもすごいこと。前向きに取り組もう!**

## 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

**受** 験当日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なこと、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように...応援しています!



♡♡♡♡♡

**ストレスマネジメント講演会(1・3年生)**

琉球大学の宮城政也先生を招いてストレスとの上手なつきあい方を学習しました。感想を紹介します。

♡ 自分はストレスをほったらかしにして親とかにも相談せずに抱えるけど、今日自分の思いや考えが変わったので相談したいと思いました。

♡ 不安もイメージしたり意識したりしたらストレスを感じなくなると知って、呼吸法など普段からやっていたいと思った。9ステップも意識していきたい。

♡♡♡♡♡