



令和8年1月8日(木)
秩父市立大田中学校
第11号

今年は午年(うまとし)!馬のように元気に駆け抜けよう
今年もよろしくお願いします。

皆さんは、冬休みをどのように過ごしましたか?気持ちよく新年を迎えられたでしょうか?

3学期はあっという間に終わってしまいます。悔いが残ることのないように、ケガや事故、病気に気を付けて、学年最後の日まで計画的に毎日を過ごしましょう。



1月の予定

1月13日(火)	身体測定 <3年生> 朝読書の時間(8:30~)
1月14日(水)	身体測定 <2年生> 朝読書の時間(8:30~)
1月15日(木)	身体測定 <1年生> 朝読書の時間(8:30~)

測定場所 ▶ 保健室(男→女/出席番号順)

服装 ▶ 半袖・ハーフパンツ(身長測定時はジャージ着用可)・素足

テストや受験が近付いてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう