

新学期が始まって1ヶ月経ちました。今の時期は、新しい環境に慣れようと頑張っていた疲れが出たり、気温差が大きかったりするため、体調を崩す人が多くなります。食事・睡眠・休養・好きなことをするなど、心と体をリラックスさせる時間を意識して作るようにしましょう。

【5月の保健目標】

生活のリズムを作ろう

5月の保健行事

月日(曜日)	健診項目	対象学年
5月10日(金)	貧血検査	2学年・3年要精検者
5月14日(火)	尿検査(一次)	全学年
5月29日(水)	耳鼻科検診	1学年

規則正しい生活リズムを保つポイント



10日間の連休中、夜更かしをしたり起きる時間が遅くなったりしていませんか?一度、生活リズムが崩れてしまうと、元のリズムを取り戻すまで時間がかかり、心や体の不調につながる可能性があります。規則正しい生活リズムを保ち、健康に過ごすためには「朝のリセット」と「夜のリラックス」がポイントです。

朝の「リセット」

①日光を浴びる。

明るさを感じとることが、脳の目覚めにつながります。



②朝ごはんを食べる。

脳のエネルギーを補給し、体温を上げて、一日の活動の準備をします。



夜の「リラックス」

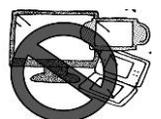
①お風呂に入るなどからだを温める。

全身が温まって血液の流れがよくなり、疲労物質が取り除かれます。



②寝る直前にメディアと触れない。

光の刺激は目を覚ます作用があり、睡眠の質が低下します。



5月 スクールカウンセラー来校日

14日(火)・21日(火)・28日(火)

*相談したい人・話を聞いてもらいたい人は、担任または保健室へいつでも連絡してください。

来週は体育祭!



こまめな水分補給を心がけよう!