

新年度が始まって約1か月。少しずつ新しいクラスや先生に慣れ、学校中に元気な声が響き渡っています。楽しみにしていたGWはリフレッシュできたでしょうか。GW明けは気温の変化や新しい環境へのストレスが大きくなり、自律神経の動きが乱れることで頭痛や気だるさなどの不調が増える時期です。自分なりのリラックス方法を見つけて、心と体の疲れを上手にとりましょう。しんどい時は保健室に来てくださいね。

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

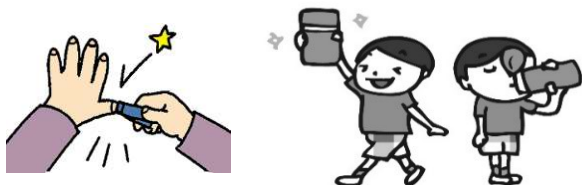
準備はいいかな?

体育祭の練習が本格的に始まっています。5月は体が暑さに慣れていないため、体温調節がうまくできず、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症を引き起こしやすくなります。夏じゃないから大丈夫と思っている人も多くいるかもしれませんが、この時期は特に注意が必要です。ポイントは体を暑さに慣れさせるために汗をかくことです。こまめに水分補給ができるよう水筒を持ってきましょう。汗を拭くタオルも必要です。

自分や友達を傷つけないためにも爪は短く切っておきましょう。

安全な体育祭にするためにもみんな準備をしていきましょう。

でばん すい そろそろ出番! マイ水とう



🌸 お知らせ 🌸

- 今年度の健康診断が始まっています。各健康診断で医療機関に受診の必要がある生徒に対しては、受診のお知らせを配付します。できるだけ早めに受診し、その結果を学校へご提出ください。
- 視力検査の結果は全員に配付しています。授業中など見えにくさを感じている場合は早めに眼科受診をお願いします。

