ほけんだより 5月号

R7年5月9日 宇和島南 中等教育学校 保健室

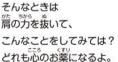
新年度が始まり、1か月が経ちました。だんだんと新しい環境に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、心身の疲れが出てくる頃だろうとも思います。気温の変化にも気を配り、疲れをリフレッシュしつつ、「早寝、早起き、朝ごはん」と規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。しんどい時は保健室にも休み時間や放課後に相談にきてくださいね。



完気が出ない イライラする 渡れを感じる 食欲が出ない 学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない 頭痛や腹痛がある なかなか眼れない なかなか起きられない なかなかととを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや変れがたまっているのです。











どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。



新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。 つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。 今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう!

理想的な门日のリズムを えでみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。



PPP 朝ごはんの後は トイレの時間も確保。 荷分くらい必要かな?

起きる時間から逆算して 寝る時間を決めよう



を振り返ろう

達成できたところはそのまま キープ! できなかったとこ ろがあったら、その原因を考 えてから、朝白もう一度チャ レンジしてみましょう。





生活リズムを整えるための第一歩は「起 きる時間」を守ること。まずはそこを首 標にしてみましょう。



そろそろはじめましょう

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がつい ていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう



