

ひまけんだより5月

そろそろ新しい生活に慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれません。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、実は体調を崩す原因になっている場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

保健室からのお知らせ

GW があけました。
疲れが出る頃です。授業に集中して、学校生活を送れるよう規則正しい生活を！



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



あとちょっとだけ…



もうちょっとだけ…

おやつをダラダラ食べているとおし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めましょう。



あとちょっとだけ…

出発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていないですか？朝ごはんは1日の元気のもとです。あせって家を出ると、けがをする危険も…。10分早く起きることから始めましょう。

ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首が凝ったりします。頭痛や気持ちが悪くなる原因にもなります。勉強が手につかなくなり、「ゲーム依存」になってしまいます。時間を決めてけじめをつけましょう。



睡眠不足は、太りやすくなり、イライラする原因になります。勉強・部活にも集中できなくなります。心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとしましょう。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢になっていませんか？

疲れに注意



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことばに注意



- 元氣よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていますか？