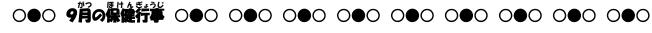


令和6年9月 松原市立松原第五中学校 保健室

長かった寛休みも終わりましたが、寛休みモードは草めにリセットしたいもの。休みずについ気がゆるんで夜童かしをして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も常規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、簑い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も夢いようです。

リズムを立て置すために、まずは草裳草起き。とくに『草寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく草い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は整校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校をや心とした生活に切り替えていきましょう。



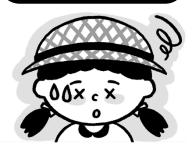


が 尿検査

日程 1次検査・・・9月19日(木)、20日(金) 全学年

○●○ 体調を整えよう! ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

える。 夏の疲労、 残って いませんか?



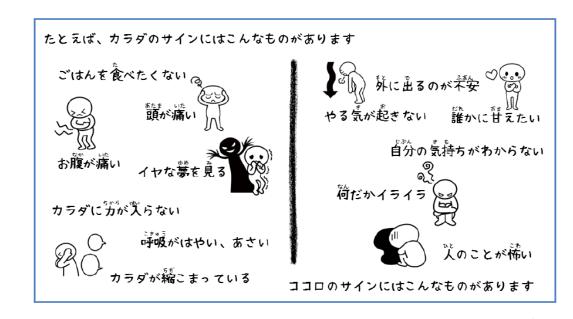
まだまだ暑さが残る9月。だるさや渡れを懲じたら、それは貧の 疲労が残っているのかも?そんなときは、首分なりの工夫で体調 を整えましょう。おすすめのポイントは茨の蓪りです。

- ・生活リズムを見直す(草寝草起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

首分の健康を导るのは、首分です!だるさや破れは、「休みたい!」という様からのメッセージです。様をいたわってあげてね。

○●○ 首分のストレスに気づこう ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

でや体になんとなくで調を感じていませんか?もしかしたら、それはストレスがたまっているサインかもしれません。大変なことがあった、つらいことがあった。そんな時、体やでにいろいろなサインがあらわれます。



デきなつらい経験がなくても、こんなサインがでていることはありませんか?それはとても競議っていたり、 一般れていることを教えてくれる各歯かもしれません。サインに気づいたら、少し立ち止まって、首分を振り遊ってみましょう。また、飛れた体や心は必ず前後します。



団ったときには相談しましょう。凌遠でも親でも先生でもOK。 しっかりと首分の話を聞いてくれる人を探しておきましょう。