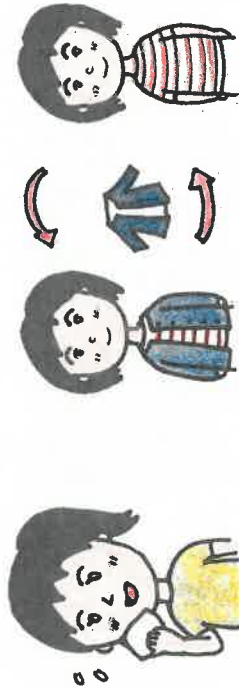


ほけんだより5がっ

さわやかかな5月...
あついかも？あついかも？
さわやかやぐん持ちのいい空気の5月。でも、ちよって体を
動かすと汗をかいたり、朝や夜にフす着ていると少し
ひんやりと感じたりすること...。そんなときのために
に気をつけたことは？



汗ふき用のタオルや
ハンカチをいつも持ち歩く

「着るゆぐ」が
しやすい服をえらぶ

また、日やけの原因になる「紫外線」は5月ごろから
強くなってきます。はたが弱い人は、保護者の方と相談し
ながら、帽子をかいたり、日やけ止めを使ったり、
いまから「対策」ができるといひです。

2018年5月14日 玉高生徒保健委員会 担当 3C, 3D

生活リズムの「みなおし」で 元気を取りもどそう！

新学期が始まってから1か月ほど経ちました。ひと息
ついて、ちよって疲れが出てくるころではないで
しょうか。「だるい...」「休ませてほしい」という
人に話を聞いてみると、夕くの人が「生活リズム
がしかりできていないことがわがりました。では、
どうしたらいいのでしょうか。」



①
早寝・早起きを
しよう！

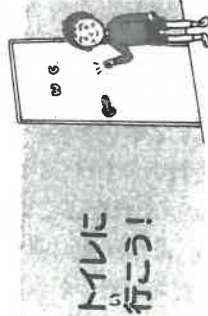


テレビやゲーム、ネット、SNSを夜中ま
で。ちこしないために、ねむる時間が短
くなってしまいます。学校でも犬あくび、
ねむくてしかたありません。



朝ごはんを
食べよう！

朝ごはんを食べないと体温が上がらず、
頭もからだもうまくはたらきません。
「エネルギーがそく」のまま、午前中いっ
ぱいすごすことになります。



トイレに
行こう！

「トイレに行く(うんちを出す) のがは
ずかしい」という話を聞きます。でも、ずつ
とがまんをしていると、だんだんおなか
痛くなってきて...



からだを
動かそう！

昼間にあまり動かさずダラダラ、夜になっ
ても眠くならないので、おなか寝つけな
いことがあります。すると、やっぱり次の
日は寝不足でだるくてぐったり...