

ほけんだよい5月

かつ



愛知県立古知野高等学校
(定時制)

新年度が始まって1か月が経ちました。学校生活には慣れてきましたか？最近、暖かい日もあれば、朝晩肌寒い日もあります。この時期は、まだ体が暑さに慣れていなかったり、疲れが出始めたりして、体調を崩しやすくなります。5月は中間テストもあります。生活習慣を整えて、元気に学校生活を送れるようにしていきましょう。

運動するときに気をつけること！！

運動する前に準備運動をしっかりと行う。



運動した後は、手洗い・うがいをする。



汗をかいたら、タオルで拭く。



外へ行くときは、帽子をかぶる。



こまめに水分補給をする。



手や足の爪は短く切る。



朝・昼ご飯をしっかりと食べてくる。



夜更かしはせずに、早寝・早起きをする。



心と体を休ませよう

「すぐにイライラする」「やる気が起きない」などの心の疲れや、「頭が痛い」「なんだか体が重く感じる」「すぐに疲れる」などの体の疲れが出ていませんか？

そんなときは



好きなことをする。



元気に体を動かす。



ゆっくりお風呂につかる。



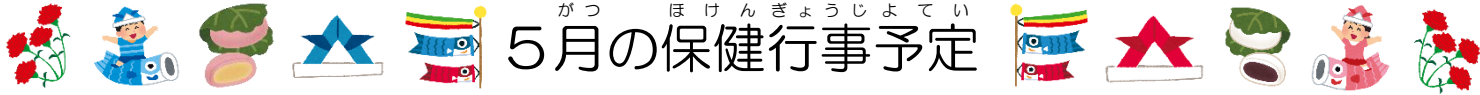
早寝・早起きをする。

★スクールカウンセラーさんから皆さんへ★

★自己紹介

名前：中原千種（なかはら ちぐさ）
昨年度に引き続き、本校の定時制課程に勤務することになりました。月に1~2回、16~20時頃に学校に来ています。カウンセリングだけでなく、日常生活でも皆さんと関わっていきたく思います。廊下や食堂で見かけたら気軽に声をかけてください。よろしくお祈いします。

今後カウンセラーさんからのメッセージを定期的に保健だよりに載せていきます。5月は6日（金）と27日（金）の2回来校予定です。利用したい生徒は高村（保健室）が各担任の先生に声をかけてください。



5月の保健行事予定

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
2	3 けんぽう 法記念の日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 SC来校日
9 	10	11	12 	13 尿検査(二次) <small>みていしめつしや にじけんさたいしやうしや (未提出者・二次検査対象者)</small>
16 	17 がんかけんしん めびょうき 眼科検診は、目の病気がないかを調べます。	18	19 	20
23 せいかつ ぜんがくねん 生活アンケート(全学年)	24 がんかけんしん ぜんがくねん 眼科検診(全学年)	25 けんしん 歯科検診は、 むしば しにくえん むし歯や歯肉炎になっ ていないを調べます。	26 しかけんしん ぜんがくねん 歯科検診(全学年)	27 SC来校日
30	31			