

保健だより5月



古知野高等学校 定時制
令和6年5月1日(水)

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。



靴は小さくないですか？大きくないですか？自分の足に合った靴を履かないと、けがをしやすくなります。一度確認してみましょう。

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24日(金)に来校予定です。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。