

あっという間に春休みですね。新年度に向けての準備は進んでいますか？
暖かくなってきたとはいえ、まだまだ寒い日もあります。脱ぎ着できる上着
などで衣服の調節をしながら、体調管理を行うようにしましょう。



新学期は4月8日(水)から始まります。元気な姿で会いましょう！！

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた

準備リストを再確認



忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

新学期の準備も

受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」！

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえ

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

学校保健委員会報告

保健室前掲示板↓

2月17日(火)に、全定合同での学校保健委員会を実施しました!

今年度は、定時制では特にテーマは決めずに時期に合わせた内容にしています。

たとえば、歯科検診の結果で歯周病が多かったので6・11月は歯肉炎をテーマにしたり、また気圧の変化で頭痛を起こす生徒が多いので7月には気象病をテーマにしたりという風になりました。

