



# 保健だより

熊本県立天草高等学校定時制  
保健室 第2号  
文責 渡邊  
令和8年5月14日

せいかつしゅうかん

## 生活習慣をふりかえってみよう！

5月から健康観察で生活について記録し始めました。健康観察では、みなさんの体調・心の状態・睡眠時間・ご飯を食べたかを記録しています。毎日の生活習慣をふりかえって自分で自分の体調を整えられるように、今の生活の改善点を考えてみましょう！



### みんなはできてるかな？

からだもこころも元気で過ごせるよう、1年を通して習慣にしましょう！

夜12時までに寝よう！



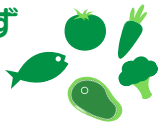
朝起きて朝日を浴びよう



朝・昼・晩ごはんを食べよう



すききらいせずつまみ食べよう

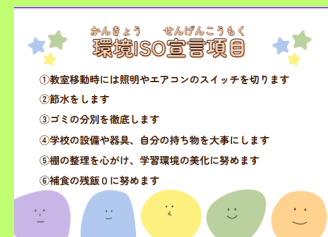


7時間寝よう！



### 環境ISO宣言！

今年度天草高校定時制で環境に対して取り組みたい内容を教室と食堂に掲示しています。



1年間みんなで意識してやってみましょう！

### 次回予告・・・

自分自身の生活習慣の改善点を見つけ、今年度の目標を立ててみよう！

### ～生活習慣と健康のつながり～

健康を維持するためには、適度な運動、栄養のバランスがとれた食事、休養が欠かせない要素になっています。

普段から風邪をひかない、体調を崩さないためにも規則正しい生活は重要ですが、生活習慣はここにも強い関係があります。生活習慣を整えると、ストレス解消効果やこころの病気を防ぐ予防効果も期待できるのです。

これからの人生をいきいきと自分らしく生活ができるように、高校生活の間に基本的な生活習慣を確立していきましょう！

やってみよう！

