

保健だより 5月



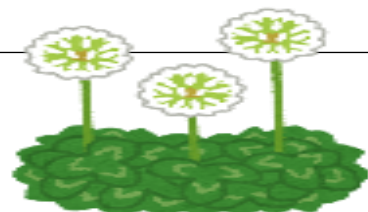
新緑がまぶしい季節となりました。皆さんは元気に過ごしていますか？
GWも「STAY HOME」の生活。心が暗くなっていませんか？もう少しの辛抱です。
早く学校が再開され、皆さんに会えることを楽しみに待っています。

◎健康チェック表を記入していますか？

感染症予防対策には、毎日の健康観察が大切です。先月みなさんに配布しました健康チェック表にしっかり記入していきましょう。
この健康チェック表は、学校が再開されてからも毎日行っていきます。
健康チェックを習慣づけましょう。

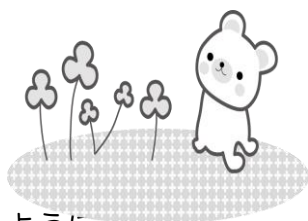
◎スマホ脳過労～脳に異常をきたす人が増えている!?～

スマホの使い過ぎが原因で脳過労に陥ると、記憶力や意欲の低下が起こります。
家の中にいる時間が長く、時間を持て余していると思いますが、スマホやゲームは時間を決めて使いましょう。



◎規則正しい生活を！

朝ごはんは食べていますか？
早寝早起きはしていますか？
勉強はしていますか？
運動はしていますか？
いつ学校生活が再開してもいいように
リズム正しい生活をしましょう。
自分で、学校の時間割を作ってそれに合わせて過ごしてみるのもいいかもしれませんね。
右図は塩山高校の時限表の一部です。
参考に作ってみてはいかが？



予鈴	8:35
SHR	8:40~8:50
1限	8:55~9:45
2限	9:55~10:45
3限	10:55~11:45
4限	11:55~12:45
昼休み	12:45~13:30
5限	13:30~14:20
6限	14:30~15:20

長い休校が続いています。不安なことや
心配な事を一人で悩まないでください。
何かあったら、担任や保健室に相談して
ください。

