

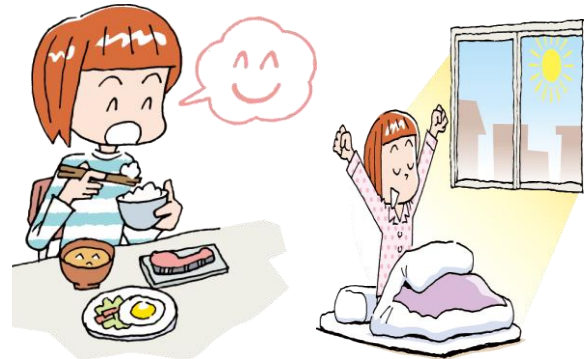
かがやき

平成30年 5月 発行

体のケア+心のリフレッシュ

新年度、早くも1ヶ月がたちました。多くの行事、新メンバーでの部活動のスタート、新しい環境での緊張感・・・たまった疲れを、このあたりできちんとリフレッシュしてください。

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体の症状がストレスなど精神的な事が原因だったり、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足などの身体的な原因から起こることは決してめずらしくありません。定期的に食事や休養を取って『体をケアする』そして趣味等楽しむことで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中うまくとりいれながらこの時期を過ごしてほしいと思います。



熱中症

を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



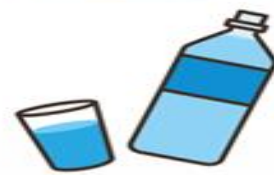
日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



耳鼻科検診

5月29日(火) 9時～

2・3年生は抽出生徒



眼科検診

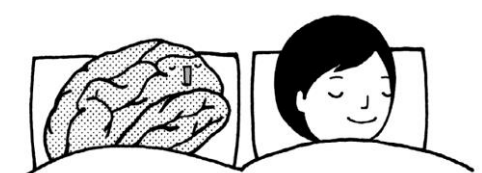
5月30日(水) 10時30分～

2・3年生は抽出生徒

■ 色覚に関する健康相談を希望される方は担任または養護教諭に声をかけてください。

保健室から一言

保健室にはここ数日の激しい気温差により体調不良を訴えて来室する生徒が増えて
います。気づいたらその男子生徒は下着を着ていません。下着は寒い時は暖かさを保ち、
熱い時は汗を吸収してくれます。思ったほど気温が上がらない日もあるかもしれません。
上着は着なくても下着1枚着ることで寒さを防いだり、また暑い日は汗を吸収してさわ
やかさを保ちます。1日の寒暖差が激しい日も多いようです。少しずつ体を慣らして元
気な体で夏を迎えましょう。



脳を休めて
疲れを回復!