

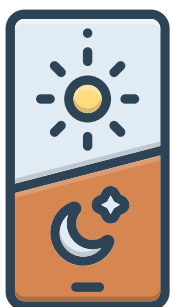
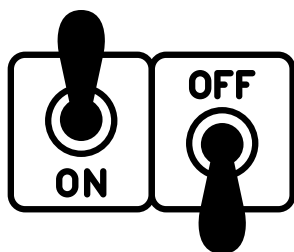
ぼけんだより

9月号

vol.5

長い夏休みが明け、新学期が始まりました。楽しい思い出がたくさんできたことと思います。休み中の夜更かしや不規則な生活で、体が「夏休みモード」のままになっていませんか？9月は学校生活のリズムに少しずつ体を慣らしていく大切な時期です。心と体の調子を整えて、元気に新学期をスタートさせましょう！

学校モードへ



✓早寝早起きで、体内時計をリセット

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムが整いやすくなります。寝る前はスマホやゲームを控え、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。十分な睡眠は、集中力アップにもつながります。



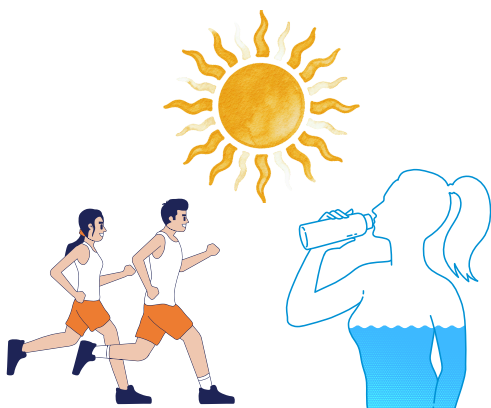
✓朝ごはんを脳にスイッチオン

朝食を抜いてしまうと、午前中の授業に集中できなかったり、イライラしやすくなったりすることがあります。理想は和食を中心としたごはんのみそ汁に、野菜とタンパク質のおかずを心がけましょう。量より質が大切です！



✓適度な運動と水分補給

まだまだ暑い日が続きます。運動する際は、こまめに休憩を取り、水筒などで水分補給をしっかりと行ってください。軽い運動でも、気分転換になり、夜もぐっすり眠れるようになりますよ。



自分の心と体に向き合って 無理せず過ごそう

長い休みが終わり、学校ににぎやかな声が戻ってきました。楽しかった夏休みの反面、「なんとなく気分が乗らない」「学校に行くのが少し不安」と重い気持ちを感じている人もいないでしょうか。

休み明けは、誰でも心や体に疲れが出やすい時期です。焦らず自分のペースを取り戻していきましょう。

つらいことや不安なことがあれば、いつでも保健室に話しに来てくださいね。



9月9日は「救急の日」 本校のAEDは2か所にあります！

- ① 本館内 中庭通路
(教室から体育館に行くときの右手側)
※担架も設置されています



- ② 体育館外側(教官室入口)



いざ！という時に使えるように、覚えておいてくださいね。

