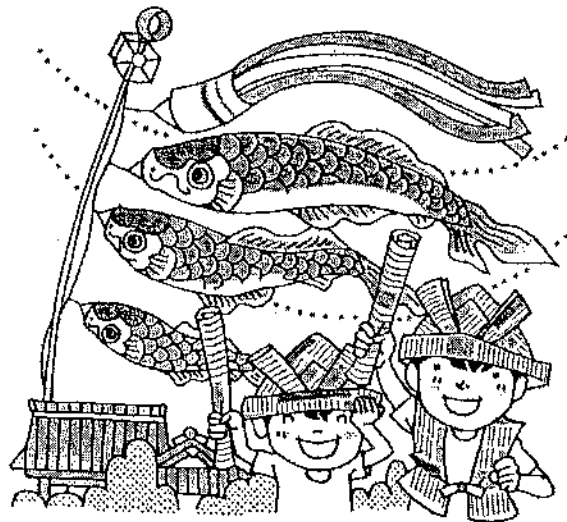


スマイル

別海町立上春別中学校
平成27年 5月 1日(金)
保健室(担当:服部) NO. 5



風薫る5月となりました。
校舎裏には少し雪が残っていますが、
少しずつ暖かくなってきたことを肌で感じます。

さて、新年度が始まり1ヵ月が過ぎました。
緊張していたながらも楽しんでいたこと、
思える頃ではないでしょうか? 下の図に
あるように「ない」チェックをしてみてください。
「ない」がたくさんある人は、
明日からの連休でリフレッシュできたら
いいですね。☆

新しい環境がスタートしてまだ
こんな「ない」はありませんか?

- 食欲がない
- やる気がでない
- なかなか眠れない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- なんとなく元気がでない
- 集中できない
- 考えがまとまらない
- なにか気分がすぐれない

「ない」がたくさんある人へ
からだや心が
疲れているのかも

5月の保健目標

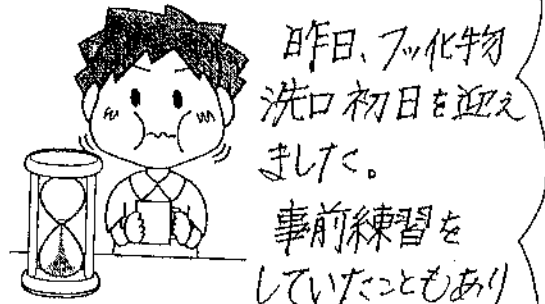
基本的な生活リズムをつくろう

【生活習慣チェック】

昨年度から引き続き、生活習慣チェック
を行います。年間7回を予定しています。
「チェックシート」を活用し、時間の目安を
決めて生活リズムを整えることがねらい
です。

まずは、5/8(月)~22(金)の5日間です。
前週にチェックシートを配布します。記入方法
については、後日(ほけんだより)で紹介
します。

【フッ化物洗口】



昨日、フッ化物
洗口初日を迎え
ました。

事前練習を
していたこともあり
各学級、スムーズに実施することが
できました。

洗口後の紙コップの始末も
とても上手で、出るゴミが小さくなって
助かります☆、ありがとう。
来週は5/14(木)実施です。



「ただ、リフレッシュだから自由に過していいんだ!!」と考えている人は、ちょっと
お待ちを。起床・就寝時間は、できるだけ普段通りを心がけましょう。バラバラの
時間になると、からだのリズムが崩れて、かえって疲れてしまうので気をつけましょう。
そして、朝食も時間があるのでしっかりと食べることができそうですね。普段朝食
抜きが多くなっている人がいたら、この機会に「朝食を食べる」生活リズムに改善
してみましょう。* 連休明けには、元気な顔をみせて下さいね。😊

連休中、部活動で汗を流す人も
いますね。くれぐれケガをしないように。
各部門も試合(練習試合)
頑張るね、応援しています。☆

早寝早起き朝ごはん
テレビを止めて 外遊び

