



松山中央高校
保健室
R8.4月



新年度が始まり 1 か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？
新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。ピンと張りつめていた気持ちが、ふと緩んで急に疲れを感じるのも、この時期です。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



今月の目標

健康意識の高揚



健康診断はまだまだ続きます 5月の予定



日 時	項 目	対象者
5月 8日 (金) 14日 (木) 18日 (月)	内科検診	1年生 3年生 3年生
5月 20日 (水) 28日 (木)	尿二次検査	対象者 未提出者
5月 12日 (火) 20日 (水) 27日 (水)	歯科検診	1年生 2年生 3年生
※ 健康診断で異常の疑いがある人には、「治療 勧告書」を渡します。なるべく早めに、病院で の検査や治療を受けましょう！！		



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起したら、
朝の時間をこんなにも有効に使えます。
一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

気温の変化には



上着の「オン」「オフ」で！

規則正しい生活リズムも



準備のひとつ