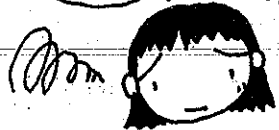


10月

になり、ようやく秋らしくなってきました。9月は気温が30℃を超える日が続き、体調をくずして欠席したり、保健室を利用したりする人がとても多かったです。

こんなふうになるとは思わなかった... もへらそう... けが、不調の原因!

水分不足
涼いから水筒を
持てなかった



生活習慣の乱れ
ねばうて
朝食抜き
ゲームをして
睡眠不足



疲れの蓄積

油断
そろそろ治ると思って
そのままに...



異変を感じたら、**早目**の 休養、安静 検温、服薬、受診 を心がけましょう!

やる気がでない時には...

心の元気度

そこそこ

やる気が出ないままでもいいから
とりあえずやりはじめる。

まっぴらでやる気はでない

ぼちぼち

全部やれなくてでもいいから
少しやってみる。

やった分はOKを出す

あんまり

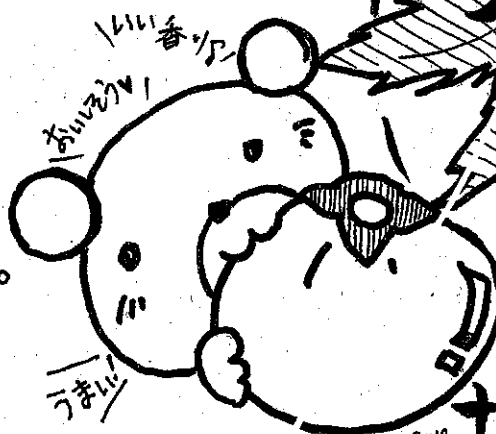
時間も決めて休んでみる。

休んだ分をくやまない

新しいスタートにつなげる

日没が早くなり、日照時間が少なくなると、気持ちさが沈みやすく、やる気が出にくくなることもあるそうです。そんな時は...

五感を大切にして
リフレッシュ!!



2019

10月号

高中

○ 1年生

○ 学校保健委員会

生活習慣病予防講座

○ を行いました ○

第1部

高浜市健康推進グループ 保健師 東智美さんより

『元気な体をつくるには』

よく寝る

・ 朝ごはんを毎日食べる

・ 運動する

× たばこ × お酒

生活習慣病は、がんや、心臓病など、誰にでも発症してしまう

恐れのある、とても怖い病気です。ですが、睡眠時間を多くとる

など、生活の仕方を変えると防げます。なので、私は、今までの生活を改め、これからも、より健康な体作りをしていきたいです。

第2部

担任による 保健指導 (睡眠)

『知、得、や、得 生活習慣』

↑ 107 感想
保健委員
↓ 108 内容紹介



睡眠についての問題をしたり、睡眠をできるだけ

ながくとるためには、どうすればいいか、班で考えて、

最後は自分は睡眠をできるだけとるためにすることを決めました。

7月に実施したアンケートで、1年生の約半数の人が「すきりと目覚めてほしい」、8割以上の人が「睡眠時間がたりないところがある」と答えていました。そこで話し合いをし、目標を考えてみました。

学んだことや話し合いを参考にして、自分の目標を決めよう

【目標】睡眠時間を確保するために、自分にできることは

です

週末でも
生活リズムをくずさない

<話し合っで出た意見>

スマホや
ゲームの時間を
30分 へらす

自分が時間を決め、
アラームをセットしておく

あなたは どうですか?

