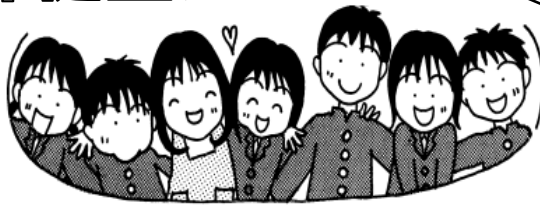


保健室から



スマイル

香南中学校
令和3年5月6日 No.3



みなさん、充実した連休をおくることができましたか？

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい学年に慣れてきた一方、今までの忙しさや緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てきた人もいるのではないのでしょうか？心身ともに気持ちよく5月をスタートできるように、生活リズムを整えていきましょう。

健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防



早寝して毎日決まった時間に起きる



心と体にとって睡眠はとても大切です。暗くなった2時ごろをピークにメラトニン・ホルモンがでてきます。これは、成長ホルモンとも言われています。昼間、疲れた体の中や神経を修復してくれるのです。遅くても12時までには布団へ入り、朝は太陽の光を浴びて、気持ちよく目覚めましょう。

毎日3食きちんと食べる



朝ごはんは、目覚めのスイッチを入れることになります。しっかり食事をとることで、集中力もアップします。朝は、食欲がないという人もいますが、少しでもいいので食べてきましょう。

継続して適度な運動をする



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



日中、体を動かして体力をつけましょう。

また、お風呂に浸かることはリラックス効果があります。夜、眠りにつきやすくなりますよ。

生活リズムを整えることで、免疫力もアップします！！

引き続き、手洗い・マスクの着用・換気などの感染対策もお願いします。

本日、1・3年生に耳鼻科健診問診票を配布しています。

5月14日(金)までに提出をお願いします。