

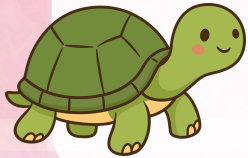


健体康心



来週から平常授業。ガンバリすぎに注意！！

新年度が始まって2週間あまり。新しい環境の中で、知らないうちに気を張って過ごしている人も多い時期です。来週から平常授業になります。ガンバリすぎず、少しずつ学校のリズムに体を慣らしていきましょう。何ごともすこしずつ。まずは



遅刻しない、休みすぎない、夜更かししすぎない
ことから、くらいでも十分です。登校のペースを整えることを意識してみましょう。



暑くなる前に[暑さに慣れる]準備を！！

これから気温が少しずつ上がってきます。熱中症は、真夏だけでなく、暑さにまだ体が慣れていない時期にも起こりやすくなります。今のうちから、少し歩く、軽く体を動かす、湯船につかるなど、汗をかく機会を少しずつつくっておきましょう。



POINT

- ✔ 水分は早めに
- ✔ 急に暑い日は無理をしない
- ✔ 軽い運動や入浴も効果的

4月28日は労働安全衛生世界デー



学校もアルバイトも体が資本



4月28日は、働く人の安全と健康について考える日です。アルバイトをしている生徒のみなさんにとっても、寝不足のまま働くこと、食事をぬいたまま動くこと、しんどいのに無理をすることは、けがや体調不良につながります。学校生活もアルバイトも、まずは体が資本です。

健康診断がまだまだ続きます！

これから先も、さまざまな健康診断があります。提出物や持ち物が必要な場合もあるので、おたよりや案内を確認しておきましょう。



養護担当から ひとこと



学校、アルバイト、家での時間。毎日いろいろな役割をがんばっている人も多いと思います。体調をくずす前に、「少し疲れてきたかも」の段階で、休む・食べる・相談することを大切にしてください。☆ **IMPORTANT**