



保健だより5月

桃谷高等学校 通信制 昼間部 保健室 高土・北村

新年度が始まって1カ月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？5月になっても時折寒い日があったり、夏のように暑い日があったりと、体調を崩しやすい時期ではありますが、体調管理をしっかりして元気な毎日を過ごしていきましょう。

❁ 新年度の疲れが出ていませんか？ ❁

春先は、新しい生活に対して大きな期待を持って臨む反面、不安も抱くこともあるでしょう。そんな中、環境の変化などに対応しきれず、知らず知らずのうちに心身の不調に陥りやすくなります。

症状の一例・・・

- やる気が起きない
- ネガティブ思考になる
- 体がだるい
- イライラする
- 集中力・思考力の低下
- 食欲低下
- 頭痛・腹痛

解消のために・・・

- ★ 休養を十分に取る。
 - ★ 栄養バランスを考え、三食きちんと食べる。
 - ★ 適度に体を動かす。
 - ★ 悩みをほかの人に話してみる。
 - ★ 趣味の時間をとる。
- などをこころがけましょう！

春先は、生活のリズムが崩れやすい時期ではありますが、心身ともに健康な体作りには、まず、規則正しい生活を行うことが重要です。不安などがあっても、あまり悲観的にならず、自分とじっくり対話してみてください。このような時期は自分を見つめ直す良い機会であり、心の成長にとっても大切です。不安が大きいときは、親や先生、友人、専門の医師に相談してみると、新しい自分を発見、新たな目標に向かって一歩を踏み出すことにつながるでしょう。保健室にもいつでも相談しにきてくださいね。

スクーリング

通信番号 _____

名前 _____

5月		1限	2限	3限	4限
7	水				
9	金				
12	月				
14	水				
16	金				
19	月				
21	水				
23	金				
25	日	遠足 [参加 ・ 不参加]			
26	月				
28	水				
30	金				

フリースペース

メッセージ・自己紹介などあれば書いてください！！

