

ほけんだより



初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。クラスやクラブ活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。連休などを活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。

気分を変えて

リフレッシュ

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えないでいいよ！



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることができ、効果的な対処法が見つ

体を動かす

運動すると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されるよ！



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達に話してみよう。私も保健室で待っています。

健康診断が続いています 5月の予定



月日	項目
5/14(火)	内科検診(欠席者対象)
5/16(木)	歯科検診(欠席者対象)
5/17(月)	尿検査2次(1次未提出者 1次有所見者)
5/30(木)	眼科検診(中1・高入生)

朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりして、生活リズムが乱れると、体の調子が悪くなり、心にも影響します。クラブ活動や勉強、自分の趣味などやりたいことを精一杯頑張るためにも、生活リズムを整えましょう。特に朝ご飯は大切です。体を温め、元気に活動するためのエネルギー源になるので、毎日朝ご飯を食べて、元気に一日をスタートしましょう。

朝ごはんを食べると、 こんないいことがあるよ！

- ・胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。
- ・体温が上がって、活動しやすくなります。
- ・腸の働きが活発になり、便秘が解消されます。
- ・正しいダイエットにつながりが

