

ほけんだより 5月

高崎商業高校
定時制
R7.5.1

新学期がり始まり 1 ヶ月が経ちました。

環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりしている人も多いと思います。

そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。

次の項目をチェックしてみましょう。

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ イライラする | ☐ やる気が出ない |
| ☐ 朝起きられない | ☐ 友達、家族と話をしたくない |
| ☐ 食欲がない | ☐ 勉強に集中できない |



1 つでもあてはまったら、ちょっとお疲れモードかも？
自分にあった方法で、ストレスを解消しましょう。

しっかり睡眠をとる



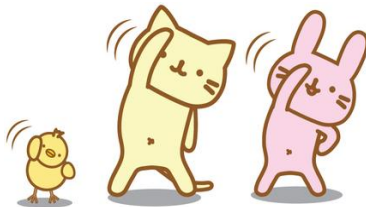
音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きなアロマ（香り）でゆったりする



✽保健室より✽

心身の健康について気になることがありましたら
気軽に声をかけてくださいね。



朝活

してみませんか



「時間ギリギリまで寝ていたい・・・」

でも、思い切って早起きすると、朝の時間を有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか。

早起き

で味わえるいいこと

- 朝ごはんをゆっくり食べられる。
- トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- 心に余裕ができる（学校に行く準備ができる）
- ニュース、天気予報を確認できる



快適

に過ごすために



5月はさわやかに過ごせる日もあれば、急に暑さを感じる日もあります。

そんな時はその日の気温や湿度に応じて、長そでまたは半そでにカーディガンやベストなどのはおりものをプラスして、快適に過ごせるように温度調節をしましょう。

寒い日は・・・

長そで
(+カーディガン)



暑い日は・・・

半そで
(+ベスト)



暦の上では「夏」

5月5日は「立夏」
夏が始まる日です。
体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。急な暑さには気を付けてくださいね。

熱中症予防と対策

こまめな水分補給	直射日光を避けよう	エアコン・扇風機を活用
暑くなったら冷やす	適度な運動	十分な睡眠と食事