



新緑の若葉が、目にまがしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中で頑張っているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もいます。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



疲れたなあ…と思ったら

● 体の疲れに



ゆっくりお風呂に入る



さんみ 酸味のある物を食べる

● 心の疲れに



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ

大切な朝

朝は元気のためにできることがたくさんあります。朝日を浴びて脳を目覚めさせたり、朝ごはんを食べてエネルギーを補給したり。便を出すのも大事ですね。



5月の保健行事

- 13日(木) 内科検診(結核検診含む)…… 全員
* 体操服(半袖)の上下で受けます。
(体操服の下には何も着ないでください。)
- 27日(木) 心電図検査…………… G7
* 体操服(半袖・半パン)の上下で受けます。

健康診断 結果もこれから生かそう!

視力検査の結果は?

< Part 1 >

・B (0.9~0.7)

・念のため眼科を受診しよう

・C (0.6~0.3)

・早めに眼科を受診しよう

・D (0.2以下)

・専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- ・読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- ・「目が疲れたな」と感じる前に休けいをとろう
- ・スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- ・スマホを使うときの姿勢を見直そう



熱中症に注意!



新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、徐々に気温が高くなってきて、熱中症の危険性が話題になっています。

新型コロナ対策で、なぜ熱中症が心配なの…?

- 予防のためにマスクをつけていることで、のどのかわきを感じづらくなり、水を飲む機会が減っている。
- 運動量が減り筋肉が落ちてしまい、体の中の水分量が減っている。(体の中の水分は、筋肉に一番蓄えられています!)
- 運動する機会が減り、体力が落ちている。

新型コロナ対策・熱中症予防のために!

水筒(ペットボトル可)を持ってきましょう



- 水筒は毎日持ち帰り、きれいに洗って新しい飲み物を持ってきましょう。
- 飲み物は、休み時間や昼休みに飲むようにしましょう。(体育の授業や部活動の時は、担当の先生の指示に従ってください。)
- 飲み物を持ってきていない時、友だちにもらったりあげたりするのはやめましょう。