



猛暑が続いた夏が終わり、朝晩と涼しい季節になりました。

夏休みから、3週間経ちましたが、夜ふかしが習慣になっている人はいませんか?毎日部活や勉強を頑張るためには、 十分な睡眠をとることが重要です。心当たりのある人は、自分の生活を見直してくださいね。

治療済み用紙提出のお願い

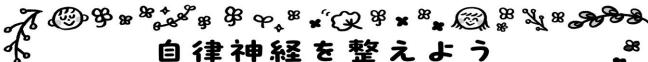
お待ちしてます!

夏休み中に、むし歯や視力などの治療・精検に受診していただき ありがとうございました。

まだ受診報告書を持っている人は、忘れずに学級担任に提出してください。



88



最近疲れやすい、やる気が出ない、 頭痛がする…などで困っていません か? せれは、自律神経が乱れてい るからかも!?

自律神経は、呼吸や体温、血液の 流れ、代謝、排尿・排便などを調節 しています。しかし、生活リズムが乱 れ太りストレスがかかったりすると、

せの働きが悪くなって、 すまずまな不 調を引き起こしてしまいます。

せんなどきは、生活リズムの見直し が大切です。また、深呼吸もおすすめ。 鼻から息を吸い、その倍の時間をかけ てロから息を吐きます。これを何度か 繰り返すと、自然に心の緊張もほぐ れます。ぜひ、試してみてください。

運動前後のストレッチ! ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ!

睡眠・食事はしっかりと! 空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、 思わぬ事故の原因に!





ユニフォームや靴など… 使う道具や防具の準備は万端に

「使い過ぎ症候群」に注意! ときには休む勇気も必要です!

入力忘れずに!

みなさんは毎朝、LEVER (リーバー) を入力していま すか?

毎朝の入力が、体調管理や体 調不良の早期対応につなが ります。

自分の体調を知ることは、安 心して学校生活を送る第一 歩です。

忘れずに入力しましょう。

