

Healthy life



9月号



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。



健康診断からの…
受診報告書

自律神経を整えよう

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？それは、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、生活リズムが乱れストレスがかかっていると、

その働きが悪くなって、ままたまな不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、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口から息を吐きます。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！



スポーツの秋を安全に楽しむために



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！

リーバー
LEVER

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。

