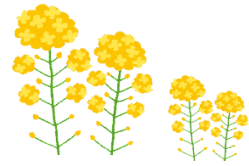




保健だより



2023.5月10日

五所川原第一高等学校

新年度のスタートから早いもので、1か月経ちました。新しい環境に加え、様々な行事も続き「疲れたなあ〜」「休みたいなあ」「少しだるい」と思っている人も多いことでしょう。

春から夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスをする等、緊張を緩める時間を意識的に作ってみてもいいかもしれませんね。頑張るときには頑張る、休むときは休む、メリハリを生活の中で上手くバランスを取ってあげると良いと思います。

でも、5月はとても気持ちいい季節です。色鮮やかな花が咲き、心地よい風が通り抜けます。普段あまり気にしない自然に目を向け、少しゆっくりするのもいいです。心も体もリフレッシュできます。

心と体が疲れたなあ...と感じたら、リラックスを！

○休息をとる

何もしない時間を持つ
早めに寝る



○軽く体を動かす

ストレッチをする
散歩をする等



○感情を出す

人に相談する等



<5月の保健行事予定>

日	曜	検査項目	対象学年
12日	金	内科健診⑤⑥	全校生徒
31日	水	尿検査(二回目)	一回目未提出者

※12日の内科健診の時は、学校指定のTシャツをきてくるように！