

# 保健だより

平成28年5月 浦西中学校保健室 上原

## 学校生活に慣れてきた頃に注意したいこと！

新学期が始まって1ヶ月。新しい環境に慣れてきた頃だと思います。緊張した気持ちがなくなるこの時期に、今までの疲れが出てくる人がいます。

「クラスが楽しくない」「疲れがとれない」「やる気がでない」など、心の健康が崩れ、体の不調となって保健室へ来室する生徒が増えてきました。

学校はこれからが本番！少し早めに起きて、しっかり朝食を食べて登校できるように、生活リズムを整えていこう！体調や心に今ひとつ元気が出ない人は、家の人や先生、友達などに相談するようにしましょうね。一人で悩むよりいい解決策が見つかるはずですよ。

## 生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

### 慣れ

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことが分かった。



朝は余裕を持って起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠い時は、就寝時間を見直してみてください！

### ダレ

気がつくとダラダラ、スマホで友だちとライン。宿題する



スマホは、使用時間を決めて使うこと！気がつくと、あっという間に時間がたってしまいます。スマホをおいて違う楽しみを見つけることも大切！

### 崩れ

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が



朝ごはんを食べないと、イライラしたり、集中力がなくなってしまいます。朝ごはんは、1日のパワーの源。

## 決意表明！ 時間を決めて行動しよう！

生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう！生活習慣は、一度崩れてしまうと、なかなか戻りません！

起床時間
時

朝ごはんを食べる時間
時

テレビ、スマホの時間制限
時

寝る時間
時

休日も、生活リズムを変えずに生活しよう！

裏面も見てね！

