

ほけんだより 5月

No. 2
R5. 5. 1
五島高校定時制

新年度が始まって1か月が経ちます。新しい環境に慣れるために多くのエネルギーを使い、疲れがたまっている頃ではないでしょうか。ゴールデンウィークでリフレッシュしつつ、生活リズムが崩れないように規則正しい生活を心がけましょう！

★今月の保健目標：規則正しい生活をしよう！

生活リズムの乱れは、体の健康だけでなく、心の健康にも影響があるとされています。「なんだか調子が悪い」「気分がすっきりしない」という人は生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



はやおきしてあさひをあびる



ちようしよく たべてエネルギー補充



まいあさもちよくはいべんする

人間の体内時計は 24 時間以上に設定されています。そのため、朝日を浴びて体内時計をリセットしなければ、体内時計のリズムが遅れてしまい、様々な不調が出てくるようです。

まずは起きる時間を決めて、朝日を浴びるという習慣から始めてみませんか？



急な暑さに ご注意ください 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬぎぎのしやすい服で 体感温度を調節しよう



あせをかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう



きおんが高いときは こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり 紫外線を避けよう

朝夕は肌寒い日もありますが、日中はずいぶん暖かくなってきましたね。今は夏ほど暑くないですが、体はまだ暑さに慣れてないので、熱中症になりやすいです。調節しやすい服を着る、水分をこまめにとるなど、気温に適した行動をとりましょう！