



5月の保健行事

月日	健診内容	備考
5.2 (金)	尿検査 2 回目	実施済み
5.15 (木)	尿検査 3 回目	受付時間は前回と同様
5.15 (木)	内科健診	昼間主の生徒 13:30~ 夜間主の生徒 17:30~ 服装はジャージ着用にて実施

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。
つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。
今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！

生活リズムととのえチャレンジ

STEP1 理想的な1日のリズムを考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

起きる時間	勉強する時間
時 分	時間
朝ごはんを食べる時間	お家でのスクリーンタイム
時 分	時間
家を出る時間	寝る時間
時 分	時 分

朝ごはんの後はトイレの時間も確保。何分くらい必要かな？

起きる時間から逆算して寝る時間を決めよう

STEP2 目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。

STEP3 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ！ できなかったところがあったら、その原因を考えてから、明日もう一度チャレンジしてみましょう。

教育相談係より

スクールカウンセラー来校日（5月）

5月7日（水） 14日（水） 28日（水）

スクールソーシャルワーカーに相談したい人は教育相談係まで

よい睡眠をとるために

朝、日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、こころも体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

運動したり、勉強したり、昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動ができます。また、しっかり噛むことでこころと体が目覚めます。

夜、暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のスッキリした目覚めにつながります。また、夜にテレビやゲーム、スマートフォンを使いすぎるとよい睡眠が得られません。

出典：ノーベルファーマ株式会社