



～自分の“時刻”を考えてみよう!～

新しい元号「令和」がスタートしました。そして長いゴールデンウィークが終わりましたね。

みなさん、生活リズムはどうですか？生活リズムをくずしていませんか？

寝る“時刻”、起きる“時刻”、食事の“時刻”などは決まっていますか？

その日によってちがいはあると思いますが、およその時間を決めて行動することは、よい生活リズムをつくることに役立ちます。自分の生活リズムを振り返って、自分の時間を考えてみてください。

起床時間 時 分

歯みがき、洗顔、朝食、身支度など、ゆったり朝の準備をするためには、何時に起きるとよいのかな？



朝食時間 時 分

急がずに、食べるには何時に食べ始めるとよいのかな？

家を出る時間 時 分

何時に出たら、あわてず、遅刻をせずに到着するのかな？

家庭学習を始める時間 時 分

帰宅後の宿題や家庭学習の時間も決めておくといいですよ

テレビ等を見終わる時間 時 分

テレビやゲーム、パソコン、スマートフォン等のメディア機器の使用は、寝る1時間前にはやめて、体を休ませましょう！

就寝時間 時 分

朝、スッキリと目を覚ますために、早めにふとんに入り たっぷり睡眠をとりましょう！



＼新学期が始まって、ひと月／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すも荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



～視力検査の再検査実施中です～ 身体測定の際の視力検査でA以外の方は、再検査をしています。まだの方は、休憩時間や放課後に保健室にきてください！

～尿検査のお知らせ～

1次検査:5月28日(火)・[予備]29日(水) 2次検査:6月6日(木)・[予備]7日(金)