

Health 5月



令和2年5月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

美高生のみなさんへ

学校が休業となって早2か月…元気になっていますか？ストレスが溜まって、イライラしたり、何となく元気が出なかったり…体調に変化はありませんか？私はとってもみなさんに会いたいです。話をたくさんしたいです。ここ2か月、静かな学校の中で、学校にみなさんがいないのは本当に寂しいです。学校には生徒のみなさんの存在が不可欠であることを実感しています。

一日も早く再会を果たすために、一人ひとりが今できることに専念しましょう。まずは、体調管理です。感染源にならない、感染しない体づくりや生活を心がけましょう。

体や心が元気でなく、悩んでいる人は、学校へ連絡をください。電話やメールでも構いません。何か力になれることがあるかも知れません。一緒に考えていきましょう。

元気な笑顔のみなさんに1日でも早く会える日を楽しみにしています。



健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



早寝して毎日決まった時間に起きる

Good morning ☆
ごっつ もーにん



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔も
心がける



毎日3食きちんと食べる



特に
朝ごはんは
大切だよ☆

継続して適度な運動もする



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



お母さん ありがとう！

5月10日は「母の日」でしたが、今年はコロナウイルス感染の影響もあり、日本花き振興協議会が「母の月」を提案したそうです。

お母さんに感謝の気持ちを伝えそびれた人もまだ間に合いますよ。

募集します！

標語・ポスターで「歯と口の健康」を呼びかけよう！

毎年6月の「歯と口の健康週間」を機会に、保健委員の人に「歯と口の健康」を啓発する標語又はポスターの作成をお願いしています。

今年は保健委員の人だけでなく、生徒のみなさんから募集したいと思います。

家で時間がある時に、ぜひ考えてみてください。作成した作品は、保健室まで提出をお願いします。

*四つ切の画用紙があれば、ポスターを描いてみてください。

作成した標語をここへ書いてください。

気軽に保健室へ提出してくださいね！