

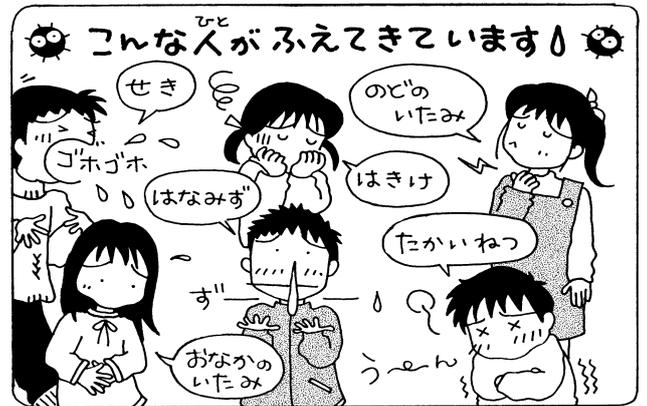


2学期も本格的に、始まりました。

まだまだ毎日暑い日が続いています。暑さに負けない為にも、まずは朝ごはんを食べるようにして下さい!

そして、しっかりと眠ることを忘れないでくださいね。

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか?
治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。



疲れて
いませんか?
新学期、はりきってスタートした
のはいいけれど、なんだか疲れ気味の
人が多いようです。環境が変わると、
自分でも気づかぬうちに意外と緊張
しているものです。
自分は大丈夫、と思っている人も
あんでリラックスしてみましょう。



朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして?

生活リズムがズれてしまった?

元々体内時計は25時間。生活
リズムはずれやすい仕組みにな
っているため、整えるにはコツ
が必要です。まずは眠たくても
同じ時間に起きて
朝日を浴びるとこ
ろからスタート。



よくねむれていないのかも?

眠る前のコンディションを見
直してみましょう。室温は眠り
やすい温度に。寝る前にはカフ
エインをとったりお腹一杯食べ
たりせずに、メ
ディアからも離
れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手く
いかないときは「低血圧」
「起立性調節障害」などの
体質や病気が原因になって
いることもあります。気に
なることがある人は保健室
でも相談に乗りますよ。