



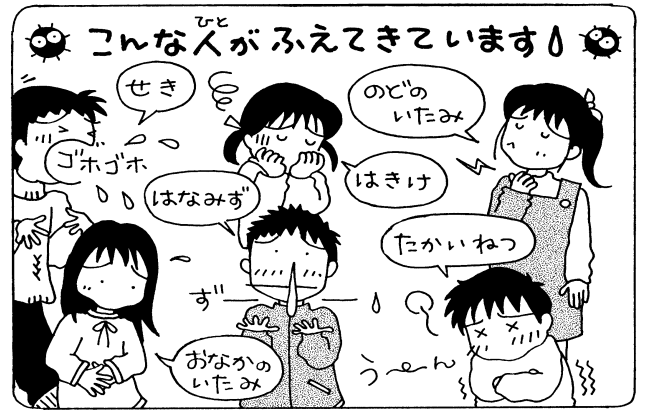
2学期も本格的に、始まりました。

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?

生活リズムがズレてしまった?

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。寝る前にはカフェ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。