



新年度がスタートして早一か月。そろそろ新しい環境に慣れてきましたか？ 環境が変わると体調を崩したり、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

体調を整え、ストレスと上手につきあうには自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

新年度の健康目標

生活リズムを整える



家にいる時間が長くなると、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを整え、健康で楽しい学校生活を送れるようにしましょう。

《具体的な実施項目》

①毎朝決まった時間に起きる



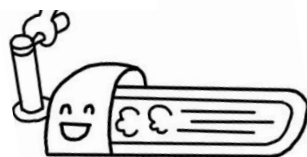
太陽の光を浴びることで
身体のリズムが整います

②食事を3食とる



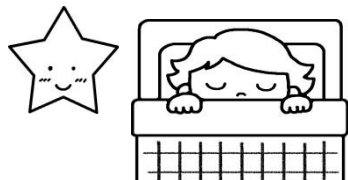
毎日同じ時間に
バランスの良い食事をとります

③排便をする



便意がなくても、
トイレに行くことを習慣化させます

④毎晩決まった時間に寝る

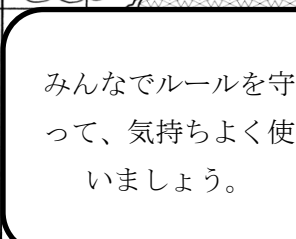


最低でも睡眠時間を6時間
とるように心がけます

保健室からのメッセージ ~保健室の利用方法について

東京文理学院の保健室は職員室の中にあります。身体の不調を感じたら、保健室を利用してください。自分の体調の変化に気づいた時は、どういったら改善できるかを考えてみましょう。自身の生活習慣を振り返り、自己解決能力を養うことが高校生活を送る上で大切です。

保健室を利用するときは…



他にも、

- 保健室は、土足禁止です。靴を脱いで入りましょう。
- 保健室に来たら、入室者ノートに氏名等を記入しましょう。
- 保健室内の備品は勝手に持ち出さないようにしましょう。



保健からのお知らせ

昨年度まで毎月配信していたこの保健だよりですが、掲載内容を精選し、今年度より年間4回の発行となります。今年度も各季節の保健に関係あるトピックを皆さんにお伝えしていきますので、配信を楽しみにしてください。次回の配信は、7月17日(水)を予定しています。