

保健だより5月号

2024年5月1日 東海大学付属熊本星翔高校 保健委員会

さわやかな5月でも...

あつい? or すずしい?

さわやかで気持ちのいい5月。それでもちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりする日も... また、日やけの原因になる「紫外線」は5月頃から強くなってくる。特に肌が弱い人は、ぼうしをかぶる、日焼け止めを使うなど、今のうちから対策をしよう!!

- ★ 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く。
- ★ 「着る ⇄ ぬく」がしやすい服を選ぶ。



GWの過ごし方

もうすぐ「ゴールデンウィーク」。楽しいお出かけの計画があみこも、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせよう!

- ★ 起床時間を決める。
- ★ 朝食をしっかりと食べる。(1日3食)
- ★ 夜は早めに休み、★ スマートフォンやパソコン疲れを残さない。は長時間使わない。

注意してほしいのは、生活リズムの乱れ。休日が続くからといって、遅寝遅起きを続けてしまうと、学校が始まる時にリズムを取り戻すのに苦労してしまうかも...