

こんなとき

保健室にきてください



けがをしたとき



具合が悪いとき



体や心のことを知りたいとき



悩みや心配な事を相談したいとき



☞保健室に来るときは、担任または次の教科担任に伝えてから、保健委員と行きます。

☞保健室で休養する場合は1時間を目安とし、回復しなければ早退します。

☞学校でのけがの応急手当をします。必要に応じて、保護者の方に連絡し、医療機関を受診します。

☞継続した手当は行わないことが原則です。絆創膏などの取り替えは各ご家庭でお願いします。



新しい生活は疲れが出やすいです

生活のリズムに気をつけて体調を整えよう

朝の時間の有効活用のススメ

朝に決まったことを行う「モーニングルーティン」。みなさんはなにかありますか？ 朝の時間の使い方が、生活リズムを整え、勉強の効果をアップさせる鍵になるかもしれません。

朝が苦手でも、朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになります。勉強が得意な人は、朝に読書などの勉強と運動の習慣を組み合わせている場合も。みなさんもできそうなものから挑戦してみませんか？



モーニングルーティンのアイデア

- ① コップ1杯の水か白湯を飲む
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ ストレッチや軽い運動をする
- ④ 読書などインプットをする
- ⑤ スヌーズ機能を使わずに起きる
- ⑥ 簡単なパズルを解く
- ⑦ 好きな音楽を聴く

