



# 保健だより

令和元年9月  
高萩高等学校 保健室



日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。虫たちの声も、夏を締めくくるツクツクボウシから、秋の始まりを告げるコオロギやスズムシにバトンタッチ。涼し気な声に夏の疲れも癒されそうです。秋の夜はリラックス&早寝早起きで、学校モードに切り替えを。

## 生活リズムの切り替え うまくできる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



はい



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいいのか ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



はい



寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしていこ  
う。

**下痢だ...**  
**便秘だ...**



はい

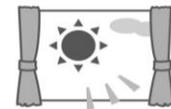


冷たいものを食べすぎてない  
? 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
**ちっとも  
眠くならない**



はい



スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり  
**眠れてない  
気がする**



はい



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。

