

ほけんだより

金沢大学附属高校
No.2

新しい学期が始まってそろそろ1か月が過ぎようとしています。そろそろ疲れがたまってきたか? GWでリフレッシュできたでしょうか? 中間審査も目前で、難しいかもしれませんが、疲れたときには、早めに休めると良いですね。風薫る5月。体調を整えて、さわやかな季節を楽しみましょう。

今のあなたに足りないものは??

当てはまる: 5点 少し当てはまる: 3点 当てはまらない: 1点

よく頭が痛くなる。

むやみにイライラする。

足腰が重く感じる

肌がかさつく。

寝る直前までメールやゲームをしていることが多い。

合計 点

やる気がでない。

気分が落ち込んでいる

わけもなく不安になる。

あせりを感じる。

よく眠れない。

気分が落ち着かない。

合計 点

便秘がちである。

朝すっきり起きられない。

朝食抜きの日が多い。

午前中はぼんやりしている。

寝る時刻、起きる時刻が日によってバラバラ。

合計 点

風邪をひきやすい。

疲れがなかなかとれない。

食欲がない。

肩こりがひどい。

うっかりミスが増えた。

合計 点

合計点数がいちばん多いのは
どの項目ですか?



あなたに足りないのは
睡眠です。

あなたに必要なのは、週末の「寝だめ」ではなく、毎日の睡眠の積み重ね。1日6時間を目安に、毎日きちんと睡眠をとりましょう。



あなたに足りないのは
気分転換です。

あれこれがんばっているあなた。このへんで一息ついてみては? 何もしない時間、好きなことをする時間も大切ですよ。



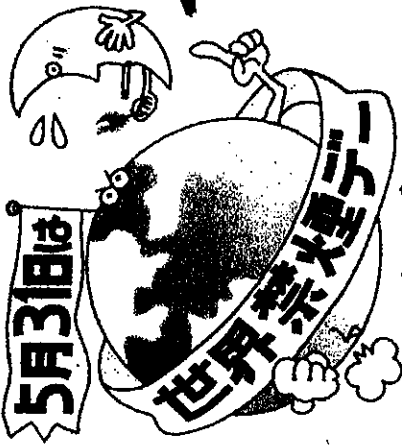
あなたに足りないのは
生活リズムです。

元気な毎日には生活リズムが必要です。寝る時刻、起きる時刻を決め、毎日朝ごはんを食べるところからスタート!



あなたに足りないのは
休養です。

疲れがたまってくると、体調を崩しやすいだけでなく、注意力が低下して、思わぬケガをすることもあるので気を付けて。



タバコが原因で亡くなる人の割合は60秒に1人。大人の10人に1人が吸わないことが未来のあなたを守ります。



ゴミを分別して
ごまていないのは
誰ですか???

分別しましょう☆

治療済証明書の提出を わすれずに



健康診断終了後に
お矢所せとモらった人は
早めに病院へ
行きましょう!!

大統領も禁煙中

習慣的にタバコを吸っている人の6割以上は「タバコをやめたい」「本数を減らしたい」と考えています。
(厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査の結果」)
アメリカのオバマ大統領も、禁煙真っ最中。夫人や大統領執近によれば、この1年間はタバコを吸っていないそうです。でも、学生時代から長い間吸い続けてきたタバコをやめるのは難しく、「何度も失敗している」とか。
(参考:2011年2月9日付 毎日新聞)
大統領が苦勞するぐらいですから、禁煙は大変! やはりタバコは、吸い始めないのがいちばんですね。

あせらず、ゆっくり

新しい学年になって、約1カ月。友だちをたくさん作る、成績アップを目指す、部活でレギュラーになる...と、がんばっているあなた。疲れは出ていませんか?
ちょっとしたことでもイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサイン。がんばることは解放されて、のんびり過ごす時間を持つといいですよ。
なんといつても、まだスタートしたばかり。たった1カ月で結果が出るはずもないのです。あせらず、ゆっくり進んでいきましょう。