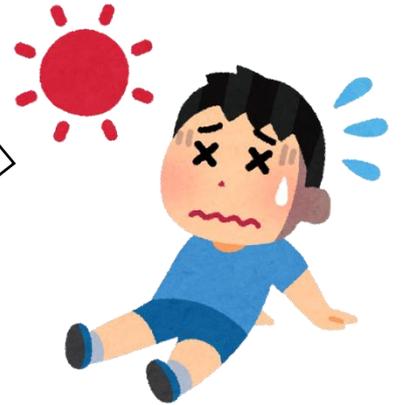


..... さわやかな季節！

5月は、暑くも寒くもなく、とても過ごしやすいさわやかな季節です。しかし、そんな季節でもちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝晩に薄着していると少しひんやりと感じたりする日もあります。寒暖差は、衣服で上手に調節するようにしましょう。

熱中症に注意！

お天気の良い日は、5月でも真夏のように暑~い日があります。朝はそれほど暑く感じないため、お茶などの飲み物を持ってきていない人がいます。天気予報などで気温もチェックし暑くなりそうな日はいつもより多めに飲み物を持ってくるようにしてください。



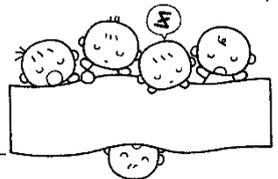
体調不良者が多いです(>_<)

5月に入ってから、体調不良でお休みする人や保健室に来室する人が増えています。コロナウィルス感染症やインフルエンザなどの報告はありませんが、発熱、頭痛、腹痛などの症状が多いです。寒暖の差があるので体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠をとり、栄養のバランスを考えた食生活を心がけましょう。

ちょっと気になる・・・

保健室に来室した生徒への問診で気になることがあります。それは、**睡眠時間**です。「昨日何時に寝た？」って聞くと「昨日寝てない」「2時」「3時」と答える人が・・・何をしていたか聞くと「ゲーム」「スマホ」「アニメを朝方まで見ていた」など(>_<)

睡眠は、心と身体の健康にとっても影響します。自分の生活を振り返って見てください。次回のほけんだよりで、睡眠についての話をしたいと思います。



教育実習生の紹介です(*^_^*)

5月13日から3週間、保健室の先生になるための実習させていただきます。加古原 垂依です。またこの龍野東中学校に実習生として帰ってこられて嬉しいです！3週間という短い間になりますが、みなさんと沢山関わり、多くのことを学びたいと思っています。少しでも、みなさんのサポートできるように精一杯頑張ります！3週間よろしくお願ひします。