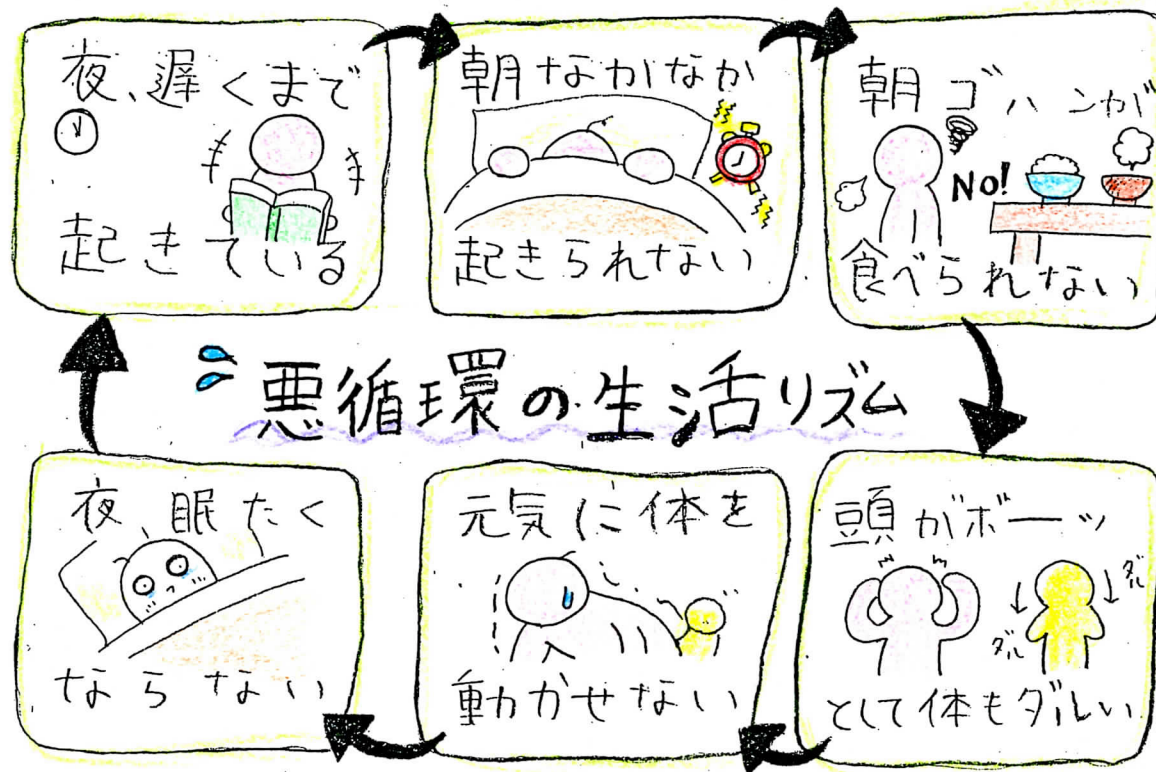


生活習慣を見直してみませんか？

一年生の皆さん、高校には慣れましたか？
初めての中間テストが終わり、季節の変わり目で
体調を崩しやすい時期になりました。規則正しい
生活を心がけ、体調を整えましょう。

こんな生活リズムになっていませんか？



～生活リズムを立て直すためには？～

- ① まずは早起きから始めよう！！
- ② 朝ごはんを欠かさず食べよう！！
- ③ 昼間は元気に体を動かそう！！



上の3つを守って元気に過ごそう！！

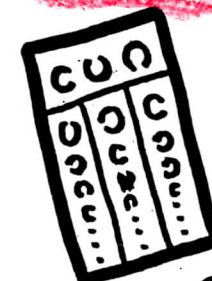


保健室の利用について

Q. そもそも保健室とは？

A. 保健室は健康診断・健康相談・応急処置
健康教育などを行うために設けられてい
るよ！！

来室



ケがをしたり、具合が悪くなった人は
来て下さい。(1棟1階東側にあります) 〽

- 休んでいる人もいるので入室時は、**ノック**をし、**静か**に出入りして下さい。
- 身長・体重・座高・視力などはいつでも自由に測定できますが**器具は大切**に扱って下さい。

処置・休養

- 保健室では**応急処置のみ**行います。
- 休養は、休むことによって回復すると思われる場合に限り、だいたい**一時間**を原則とします。
事前に本人が担任及び授業担当の先生へ『**症状をどうしたいか**』を伝えてから行きます。



ルールを守って
利用して
下さいね！

