



寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むなどと感じる頃になりました。秋から冬へと変化していく時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？



実は私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に担当たりがないのに体がだるく感じたり、肩が凝ったり食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆくりお風呂に浸かることです。体を温めてリラックスしましょう。早目に寝て、体を休ませることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

保健室からのお知らせ

2学期身体測定を行います！

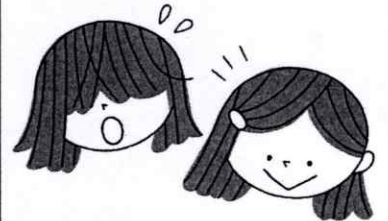
10月16日(月)	1年男子
17日(火)	1年女子
18日(水)	2年男子
19日(木)	2年女子
20日(金)	3年男子
21日(土)	3年女子

休み時間、昼休みなどを利用して測りに来てください。

やこの日以外も受け付けます。要相談。

授業には遅れないように
しましょう

目に優しい前髪に



睡眠の質が下がります

寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...