ほけんだより 5月

愛知県立半田東高等学校
平成３０年５月１日

新学期が始まって１ヶ月が経ちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…溜った疲れを少しずつリセットしていきましょうね。

５月の中旬には１期考査、考査が終わった次の週には、野外活動（１年生）、修学旅行（２年生）があります。行事を楽しむためにも、この１ヶ月どのように過ごしますか?

野外活動・修学旅行を楽しむために

【前日までにチェックしておくこと】

□生活リズムを整える。

→特に睡眠時間には気をつけて！
睡眠不足は体調不良を引き起こします。
日付が変わる前に就寝しましょう。

□常備薬の準備。

→風邪っぽい、持病があるといった人は
薬を準備しておくこと。
乗り物に酔いやすい人は、酔い止めを準備。

□天気予報を見る。

→当日の天候、温度等チェックして服装（制服の下に着るインナーなど）を工夫しましょう！また、雨の予報があれば、傘も忘れずに。

□体調面で心配なことがあれば、主治医に相談。

→当日体調を崩してしまわない
ように、何か気になることが
あれば保護者の方や主治医に
相談しておくと安心です。

【当日チェックしておくこと】

□こまめな水分補給。

→夏でなくても、急に暑くなったときには
熱中症に要注意。喉が渇いたと思う前に
水分を摂るようにしてください。

□自分だけでなく、友達の体調にも気配り。

→旅行中は「思いやり」の気持ちを
忘れずに、お互いの健康に気を
配りましょう！

テスト直前に一夜漬け!?

記憶は、寝ている間に脳で整理され定着します。そのため、一気に覚えた記憶は定着しにくく、次のテストではすっかり忘れている…なんてことも。

睡眠不足は飲酒状態と同じくらい注意機能が低下するということを知っていますか？睡眠不足はケアレスミスを生みます。テスト直前に焦って勉強するのではなく、日頃からの勉強を大切にしてくださいね。特に３年生は、定期テストを目標にするのではなく、**毎日の勉強が受験につながる**という気持ちで勉強に臨みましょう！

スクールカウンセラー来校日

５月　１４日（月）

予約する人は、保健室の先生又は担任、相談担当の永田先生に連絡してください。