

ほけんだより

令和2年5月号
 埼玉県立上尾橘高等学校
 保健室

5月の連休は新しい緑の葉の色がきれいで、おでかけするのにぴったりの時期ですが、今年は新型コロナウイルス感染症予防のために、自宅で過ごした人が多かったと思います。
 まだ安心はできませんが、今月は新しい高校生活にむけての準備期間にしていきましょう。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔も

心がける



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



学校再開に向けて、準備開始！

家での健康観察も続けてくださいね！

心が疲れてきたときはこんなことを考えてみよう！

過去と他人は変えられない！

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことが



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。