教室掲示

保健だより４号

令和７年９月１日
前橋西高等学校　保健室

2学期、元気にスタートできましたか？

睡眠不足や朝食を食べないで登校すると頭痛や気持ち悪さで元気に学校生活を送れません。
そして、まだまだ暑い日も続くので、熱中症対策も必要です。

《生活リズムを整えましょう》

★　しっかり睡眠時間を確保しましょう。

生活リズムを戻すカギは睡眠です。
何時に寝て何時に起きるといちばんスッキリするか、ベストな睡眠時間は人それぞれです。

＊睡眠不足は熱中症になりやすい！

＊夜ふかしをしない！

＊寝る前にスマホを見ない！

★　朝食を食べてから登校しましょう。

１校時目から、頭や体がしっかり動いていますか？エネルギー不足だと勉強や運動を頑張れません。

＊食事は内容とバランスが大切！

（菓子パンやお菓子、甘いジュースだけで済まさない）

★　こまめな水分補給と、
体育の授業などで積極的に体を動かしましょう。