

卒業おめでとう



余寒の中にも、春の訪れを感じる季節となりました。三年生の卒業が近づき、学校の雰囲気も少しずつ変わりはじめています。三年生のみなさんは新生活に向けて、在校生のみなさんも進級を前に、気持ちが落ち着かないことがあるかもしれません。

そんなときこそ、睡眠・食事・休養を大切に。体調を整えることが、新しい一年への大切な準備になります。

新年度を迎えると、何かと慌ただしい日々が始まります。受診報告書をまだ提出していない人や、受診を後回しにしている人は、早めに医療機関を受診し、報告書の提出をお願いします。

なお、現在三年生のみなさんは、これまで医療費が助成されていた場合でも、四月以降、自己負担が発生するようになります。体調など気になることがある人は、卒業前の受診をおすすめします。余裕をもって行動し、安心して新年度を迎えられるようにしましょう。



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。



カフェインのほんとの話

勉強中に
コーヒー飲料を
何杯も...

がんばりたいときに
エナジードリンク



STOP! カフェインって、
いいことばかりではないんです。

飲むと元気がなった気がする？

① それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合もあります。

眠気覚ましにちょうどいい？

① カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による
死亡事故の事例もあります



特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。