

ほけんだより 5月

茨城県立日立工業高等学校定時制

新年度になり、1ヶ月が経ちました。みなさん新しい学年にはもう慣れましたか？少しずつみなさんと会話の数も増え、私はとても嬉しいです。給食室や職員室にいるので、気軽に声をかけてくださいね。

4月が終わり、心臓検診と身体測定が終わりました。まだまだ健康診断は続きます。心も体も健康に気をつけて日常生活を送ってくださいね。

健康診断 わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

【受診のおすすめ】をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



5月の予定

12日(金)	スクールカウンセリング②
19日(金)	スポーツデー
22日(月)	内科検診
26日(金)	マナーアップ運動

湯船につかるメリット

こんなにあった！

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう！

4月は沢山自然を見る機会があった木内です。4月の休みには、ひたちなか海浜公園でバラやチューリップ、有名なネモフィラなどを見てきました。天気も良く、心も写真フォルダも充実しました！次の日は花粉でつらかったですが…。



ほめことは さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。それは誰でも同じ。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう。コツは「さしすせそ」！

- さ** さすがだね！
- し** じょうずだね。知らなかった
- す** すごいね。すてきだね
- せ** センスがいいね
- そ** そうだね。そのとおりだね

みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

スクールカウンセリングのお知らせ

日常生活、学習、進路のこと
 友だちや家族のこと
 1人では解決困難なこと
どんなことでも大丈夫です。
 生徒・保護者、誰もが利用可能
5/12(金)にスクールカウンセラーが
 来校します。完全予約制です。
 興味がある方は養護・担任まで
 お知らせください。
 生活のヒントを貰いに行きましょう♪