



2025年 5月1日
東海大学付属熊本星翔高等学校 保健委員会



新年度が始まって、早くも一か月ほどが過ぎました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。しかし、体や心に疲れが出て、怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、生活リズムを整えましょう！

身のまわりの清潔を保とう！

こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

朝活

してみたい？



朝は、ギリギリまで寝たい？でも、思い切って早起きしたら、朝の時間をこんなに有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起き

で味える

いいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる

