

ほけんだより6月

愛知県立内海高等学校

令和 2年 6月

学校が再開しました！！



長らく臨時休業をしていた学校もようやく再開することができました！！おうち時間は楽しめましたか？いつも通りの生活はできていましたか？おうち時間を楽しめた人はたくさんいるかもしれませんが「いつも通りの生活」についてはできていない人の方が多いのではないのでしょうか。学校が始まって早 1 週間が経ちました。学校生活の様子を見ていると、まだお休み気分が抜けていない人もいます。6 月末には期末考査も待ち構えています！生活リズムを整えて授業に集中しましょう！！



1. 早起きをしよう
8:45には教室の自分の席に座ってられるように余裕をもって朝起きましょう。昼夜逆転生活から抜け出すチャンスです！！
2. 朝ごはんをしっかり食べよう
朝ごはんを摂ることで、血糖値や体温が上がり、脳や内臓の機能を高め一日元気に活動する準備が整います。
3. しっかり休養しよう
深夜の2時や3時まで起きていませんか？正しい生活リズムはここから始まります。早く寝て明日に備えましょう。

* スクールカウンセラーについて *

前号(5月号)でスクールカウンセラーについてお知らせしました！詳細をお伝えします。

1. スクールカウンセラー
富永 由美子 先生 (今年より)
2. 来校予定日
 - ① 6/4(木)
 - ② 6/22(月)
 - ③ 7/13(月)
 - ④ 8/24(月)



3. 申し込み
担任の先生、相談担当の稲葉先生、保健室の平野先生に伝えてください。

どんな人でも大歓迎です！！

些細なことでもかまいません、悩みといえない程度のことでも OK です。
たまには一息つきたい…そんな時に是非話に来てみてくださいね。
気軽にご利用ください★

