



愛知県立半田東高等学校
令和元年5月7日

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。10連休が明けて、なんだかやる気が出ない…なんて人もいるかもしれません。5月の中旬には1期考査、考査が終わった次の週には、遠足（1年生）、修学旅行（2年生）があります。行事を楽しむためにも、この1ヶ月どのように過ごしますか？

★★★★★野外活動・修学旅行を楽しむために★★★★★

【前日までにチェックしておくこと】

□生活リズムを整える。

→特に睡眠時間には気をつけて！
睡眠不足は体調不良を引き起こします。
日付が変わる前に就寝しましょう。



□常備薬の準備。

→風邪っぽい、持病があるといった人は
薬を準備しておくこと。
乗り物に酔いやすい人は、酔い止めを準備。



□天気予報を見る。

→当日の天候、温度等チェックして服装（制服の下に着るインナーなど）を工夫しましょう！また、雨の予報があれば、傘も忘れずに。

□体調面で心配なことがあれば、主治医に相談。

→当日体調を崩してしまわない
ように、何か気になることが
あれば保護者の方や主治医に
相談しておくで安心です。



【当日チェックしておくこと】

□こまめな水分補給。

→夏でなくても、急に暑くなったときには
熱中症に要注意。喉が渴いたと思う前に
水分を摂るようにしてください。



□自分だけでなく、友達の体調にも気配り。

→旅行中は「思いやり」の気持ちを
忘れずに、お互いの健康に気を
配りましょう！



けがにご注意！！

新学期の緊張がほぐれてくる5月。
疲れが出たり、気が緩んだりして、けがも少し多くなります。こんなことしていませんか？



【登下校中】

- *おしゃべりに夢中になっている
- *車の陰から飛び出す
- *大音量で音楽をかけ、イヤホンをつけている
- *時間ぎりぎりまで焦って登校

【体育・部活動】

- *準備運動を行わない
- *爪が伸びたまま運動をする
- *寝不足で運動する
- *けがをしていても無理に運動する

スクールカウンセラー来校日

5月7日（火）

5月28日（火）

予約する人は、保健室の先生
又は担任、相談担当の杉江先生に連絡してください。