



ほけんだより

尾道南高等学校
保健室
令和7年5月号

4月中の頑張りや緊張が、そろそろ疲れとして出てくる季節です。ゴールデンウィーク中に、溜まった疲れやストレスを上手にリフレッシュできましたか？まだ疲れが抜けていない人や、健康面で困っていることがあれば、なんでも相談しに来てくださいね。

5月の保健目標

生活リズムを整える

☆昼夜逆転にならないために☆

連休中や連休後は、生活リズムが崩れやすくなります。

予防として、下の3つを意識して過ごしてみてください。

朝に日光を浴びよう



日光が部屋に入るようにカーテンを少し開けておくと、自然と起きやすくなります。

日中に活動しよう



夕方以降は、だんだんと就寝モードに入れるように調整しましょう。

寝る1時間前には
スマホをやめよう



寝る直前までスマホを見ていると、睡眠の質が下がります。

生活リズムが崩れると...

・昼間に頭がぼーとする



・食欲が出ない



・寝ないといけない時間に寝られない



当てはまる人は
注意してください!



ほけんだよりのイラスト募集!

6月のテーマ「食中毒を予防する」にちなんだイラストを募集しています。
興味のある人は気軽に声をかけてください!