

保健室かわら版

5月

神奈川県立平塚中等教育学校 保健室

臨時休業中の生活を見直しましょう！！

臨時休業が再び延長されました。そのような中、皆さんがどのように過ごしているのか？！とても心配しています。

休業中の過ごし方次第で、学校生活がスタートした時に大きく影響してきますのでぜひ、一度見直しましょう！！

心配な事や困った事・体調不良等があれば学年・年次の先生や保健室に連絡してください。

休業中でもスクールカウンセラーが来校しています。相談予約は学年・年次の先生まで連絡してください。

規則正しい生活はできていますか？

眠れない → 朝起きられない → 体がだるい → 朝ごはんを食べる気がしない

↑

夜遅くまで起きている

夕方になると元気になる

勉強中は眠くポーっとする
体を動かすのがだるい。

↓



このような悪循環になっていませんか？

大変心配です

とても心配です

スマホ・ゲーム等の依存になっていませんか？

スマホ・ゲーム等は、時間を決めていますか？

(眼精疲労が心配です・姿勢が悪くなっていませんか？・SNS等によるトラブルはありませんか？生活が不規則になっていませんか？等など気になります)

デジタルデトックスのお勧め！！

一定期間スマートホンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことでより健全にインターネットやデジタルデバイスと付き合っていく事ができます。

上手に賢く使っていきたいですね！

