

保健だより 5月



R7. 5. 12
何北中保健室

新学年になって約1ヶ月。そろそろ慣れてくる時期ですが、疲れが出てきた人もいるかもしれませんね。

この時期は過ごしやすい季節ですが、お天気や時間帯によって気温が大きく変化するので体調をくずしやすい時期でもあります。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をこころがけ、手洗い・換気をしっかりとって元気にすごせるようにしましょう。



今後の健康診断の予定

日 程	内 容	学 年	その他
6月5日（木） 予備日 6日（金）	検尿	全校生徒	♪前日に容器を配布します。
＊ 検尿二次は、6月19日（木）の予定です。			
6月6日（金）	心電図検査	1年生及び必要な生徒	♪午前11時30分～ ♪問診票（アンケート）の記入をお願いします。
6月23日（月）	歯科検診	全校生徒	♪午後1時30分～ ♪朝の歯みがきを丁寧にしましょう。

<おうちの方へ>

問診票の記入等、大変お世話になりなりますが、よろしくお願いします。

学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。

実際に、異常があるかどうか、またその原因や治療について確かめるために、医療機関での診察や検査が必要です。

「治療（受診）のお知らせ」が届いた場合はなるべく早めに、医療機関の受診をお願いします。ただし、視力検査の結果をお渡しした人で、定期的に受診される予定がある場合は、その受診の時に、用紙を提出していただきますようお願いします。

心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
 学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
 頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかぬうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



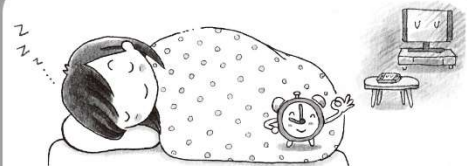
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう