

ほげんだより5月

2019年5月7日
室生中学校
保健室

“10連休”という長いお休み、みなさんはどのように過ごしましたか？新学期からの疲れがリセットできたでしょうか？ゆっくりおきて、生活リズムがくずれてしまった方もいるかもしれませんね。今日からまた気持ちをひきしめて、学校の生活リズムに戻していきましょう。

5月もまだまだ健康診断が続きます。検査の結果、専門医での検査や治療が必要な場合は、お知らせを渡しますので、できるだけ早く受診をしましょう。

健康の日 自分の健康も振り返る日

<p>5月9日(木) *体操服で受診します</p>	<p>心電図検査 (1年生)</p>  <p>心臓の調気や異常はないかな？</p>
<p>5月14日(火)</p>	<p>尿検査(再)</p> <p>対象者にはおむせにお知らせしています。 容器等は前日に配布します。</p>
<p>5月20日(月) *体操服で受診します</p>	<p>内科検診 結核健康診断 運動器検診</p>  <p>からだに調気や異常はないかな？</p>  <p>結核の疑いはないかな？</p>  <p>背や関節などに異常はないかな？</p>
<p>5月23日(木)</p>	<p>歯科検診</p>  <p>むし歯はないかな？ 歯ぐきやかみ合わせには異常がないかな？</p> <p>食べカスが残っているとむし歯がどうかわかりにくいことがあります。朝、ていねいに歯みがきを！</p>
<p>5月下旬</p>	<p>聴力検査 (1年生・3年生)</p>  <p>耳は十分聞こえているかな？</p> <p>++ 健康診断は自分の体と向き合い ++ 健康について考える大切な時間です</p>

知って守ろう！ 自分の健康

健康診断が大切な理由は

①自分の成長のようすを知る
②調気や異常を早く見つけることができる
③自分のからだに興味をもつきっかけになる
④健康の目標づくりに役立つ



新学期が始まって、ひとりでからだ心疲れていませんか？

からだ
ありませんか？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

心
ありませんか？



CHECKLIST

疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来て下さいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と聞き直ってみよう

★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するの当たり前

