

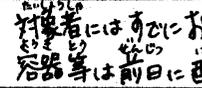
ほげんだより5月

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人もいるかもしれませんね。今日からまた気持ちをききしめて、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

5月9日(木) *体操服で受診します	心電図検査 (1年生)		心臓の調子や異常はないかな？
5月14日(火)	尿検査(再)		検査者には必ずお知らせしています。容器等は前日に配布します。
5月20日(月) *体操服で受診します	内科検診 結核健康診断 運動器検診	  	からだに調子や異常はないかな？ 結核の疑いはないかな？ 骨や関節などに異常はないかな？
5月23日(木)	歯科検診		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？ 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！
5月下旬	聴力検査 (1年生・3年生)		耳は十分聞こえているかな？

検診時に必要な「結核健診問診票」は8日(木)に配布します。15日(火)までに提出してください。

++ 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

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病気の早期発見に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

心
ありませんか？

- 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

CHECKLIST

疲れを感じたら、試してみましょう

- 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ょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てください。
- ★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
 - ★「～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
 - ★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