

# おけだごり



久米田中学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境には、慣れてきましたか? 「まだなんどかなじめない」という人も、「全然へっちゃら!」という人も、自分が気づかないうちにストレスがたまってきているかもしれません。"5月病"という言葉もあるように、夢中で過ごしていた4月が終ると、体調を崩す人も多いのです。

元氣張りすぎず少しお疲れ気味の人は、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとり、じと体をリラックスさせてくださいね。

## 健康診断



まだまだ続きます

## 5月の保健行事

- 5月10日(木) 尿検査 2次
- 11日(金) 内科健診: 2年生全員
- 17日(木) 歯科健診: 全員
- 18日(金) 眼科健診: 1年生全員  
2,3年生抽出者

## からだとココロ 疲れていませんか? からだとココロをチェックしてみましょう。

### からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなりの調子が悪い
- 豆頁が痛い



### ココロ

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



チェックがタライ人ほど、からだやココロが「ちよと休憩して」のサインを出しています。元氣長ることも大切ですが、ちよと息抜きすることも忘れずに\*

また、学校生活で困っていることや気になることがあれば、おうちの人や先生に相談してみましょう。

疲れたな...と感じたら

- ♡ 早めにゆっくり休もう
- ♡ ホットできる時間を大切に
- ♡ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

## 健康診断の結果を



お知らせします

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。そのため、実態に異常があるかどうかや、その原因・治療法を知るには、医療機関の受診が必要。所見ありのお知らせを受け取った人は、なるべく早めに受診することをおすすめします。

「受診のすすめ」をもらわなかった人も、自分の成長を実感して、ふたんの生活を振り返るきっかけにしてほしいと思います。

油断しないで!

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、ミドリばら日毛でできます。

衣服は調節しやすいものを!

天気よ、気温が上下しやすい時期です。月曜にたり着たりできる服で調節しましょう。

こんなことに気をつけよう

こまめな水分補給を!

夏のように気温が高くなる時もあります。まだ早いと思わずに、熱中症には気をつけましょう。

油断をせずに、これからのいい習慣を養ってくださいね。

