



今月の保健目標

生活リズムを見直そう

新学期がスタートして1ヵ月が過ぎました。

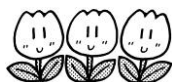
「5月病」といわれるように5月は疲れがでたり、連休があり生活リズムが乱れたりしやすい時です。

「なんとなく楽しくない」、「疲れがとれない」、「やる気がでない」などの症状がでたら、危険信号です。ゆっくりからだを休め、生活リズムをとりもどし、元気な生活にもどりましょう。

5月の健康診断の予定

29日(水) 耳鼻科検診 1年全員と2・3年で
耳鼻科校医がアンケートから抽出した者
*事前に耳掃除をお願いします

30日(木) 眼科検診 全校生徒



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

検診後のお知らせについて

各検診後、疾病の疑いのある人に「検査結果のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早く専門医でみてもらってください。「検査結果のお知らせ」は、受診後結果を記入し、用紙を切りとらず、そのまま学校にご提出ください。なお、学校検診は疑いのある人をふるいわけするスクリーニングです。受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。

視力検査の結果 A(1.0可)以外の人のお知らせが出ています。

保健室からのお願い

保健室は学校でおきたけがの応急処置をします。継続や家庭でのけがはご家庭でみてください。ご理解、ご協力をお願いします。



運動会の練習が始まります

運動会の練習や当日のけががないように、注意してけがの予防につとめてください。水筒(大きめ)と汗ふきタオルは、毎日忘れずに持ってきてましょう！
5月は日差しが強く暑さになれていないので、熱中症に注意しましょう。

ケガに注意して
がんばろう運動会!

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差は大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

食べて実感! 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた?」朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されていると感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみてください。

◎脳にエネルギーが
補給される

◎体温が上がり、
体がしっかり動く

◎腸が刺激され、
スムーズな排便に

