

# 保健だより 5月

野木中学校  
5月8日（月）

新学期が始まり、1か月が過ぎました。クラスや環境が変わり、気がつかないうちに疲れがたまっていたり、注意散漫になったりして、けがが増える傾向にあります。自分が疲れているのなら、きっと友達も同じです。友達を思いやれる心のゆとりを持てるといいですね。体調が悪いなと感じた時には無理をしないようにしましょう。

心と体が疲れたら  
早めの休息を



## 健康診断続きます！

5月	時間	検診名	対象学年	備考
9日（火）	13:15~	内科検診 結核健康診断	3-1・3-2	・前日は入浴し、体操着（半袖、ハーフパンツ）を準備してください。女子は <u>巻きタオル</u> を使用します。
10日（水）		運動器検診	3-3・3-4	
11日（木）		腎臓検診 （尿検査）  2次	二次  前回未提出者	<b>朝起きたらすぐに尿を容器に取り</b> ます。忘れないように注意しましょう。女子の生理・欠席等で提出ができない人は、次回（6月15日）提出してください
17日（水）	13:15~	内科検診 結核健康診断 運動器検診	2年生	・前日は入浴し、体操着（半袖、ハーフパンツ）を準備してください。女子は <u>巻きタオル</u> を使用します。

**健康診断後、受診のお知らせを受け取った人は、忘れずに受診をしてください！**

5月も健康診断が続きます。診断通知が届いたら、お家の人と自分の健康課題について話し合ってみましょう。課題が見つかった人は、早めに医療機関を受診するとともに、生活習慣などを見直してみましょう。健康だった人は、引き続き健康が維持できるような生活習慣を送りましょう。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もの）ですので、受診の結果「異常なし」と判断されることもあります。その点もご了承ください。

まだまだ続くよ 健康診断



# こころ 心がつかれていませんか？

ゴールデンウィークは休むことができたでしょうか。心はつかれていませんか？

新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどが原因でストレスや疲れが溜まり、体と心にいろいろな不調が出てくることを「5月病」と呼んでいます。心のつかれのサインは体や心、言葉や行動に現れるようになります。チェックしてみましょう。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐ疲れる	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている	<input type="checkbox"/> 間違えることが多い
<input type="checkbox"/> なかなか眠れない	<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった
<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> あまり話したくない
<input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	

## こころ げんき と 心の元気を取りもどすには…

好きなことをする時間を作りましょう

体を動かしたり、音楽を聴いたり、自分が「楽しい」と思えることをしてみましょう。



深呼吸をしてみましょう

大きく息を吸って、ゆっくりはくとリラクスできますよ。



ぬるめのお湯で疲れをとりましょう

体もぽかぽか温まり、ぐっすり眠ることができますよ。



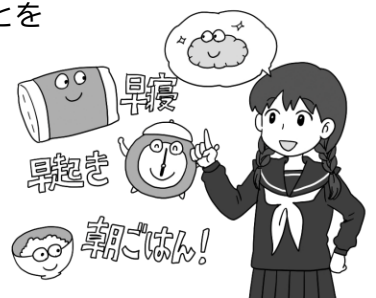
誰かに相談してみましょう

自分の気持ちを誰かに聞いてもらおうと気持ちが軽くなるかもしれません。



## 生活リズムをつくろう

地球上の生き物は、地球の自転に合わせた 24 時間周期で生活しています。明るい昼は活動、暗い夜は休養、そして3度の食事というように人間の体は一定のリズムを保って生きています。この体のリズムを大事にしながらか自分のやることを組み立ててつくる生活日課をくり返すことを生活リズムといいます。



ポイントは、早寝・早起き・朝ごはんです。

時間を決めて規則正しい生活を心がけましょう！

栄養



運動



睡眠

