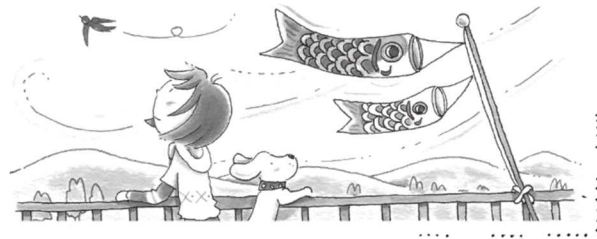


ほけんたより 5月

陽西中学校
保健室
2019年4月26日

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすい季節です。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。



健康診断のお知らせ

5月も健康診断がまだまだ続きます。学年によって検診日や検診内容が変わりますので、自分の検診日をきちんとチェックしておきましょう。

- 5月 7日(火) 歯科検診 2年, おおぞら 13:30~
- 8日(水) 尿検査(一次) 全学年 8:30までに保健室に提出
- 8日(水) 心臓検診(二次) 胸部レントゲン検査 13:30~
- 14日(火) 歯科検診 3年 13:30~
- 15日(水) 心臓検診(二次) 心電図・心音図検査 13:30~
- 16日(木) 耳鼻科検診 全学年 8:45~
- 24日(金) 内科検診 3年3~7組 13:30~
- 27日(月) 尿検査(一次再検査) 8:30までに保健室に提出



＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
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
- 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
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

保護者のみなさまへ

今年度も保護者のみなさま方のご協力により、現在定期健康診断が順調に進んでおります。検診の内容によっては、対象者に専門医受診をお勧めする書類をお渡ししておりますので、早めの受診をお願いいたします。また、受診後は治療証明書のご提出も忘れずをお願いいたします。



治療証明書の
提出をお願いします

心と体が疲れるころです

4月から毎日新しい事の連続でしたが、5月に入り少しほっとできていますか？たまった疲れが一気に体や心の症状として表れてきた人もいるかもしれません。そんな人も、毎日元気！という人も、ぜひリフレッシュしてみてください。【がんばりすぎ】ないように。時には気分転換も大切です。1日たっぷり自分の好きなことに時間を費やすことも必要なことだと、私は思いますよ。

疲れを感じたら、試してみましよう

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くださいね。

- ★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…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★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」と開き直ってみよう



急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

熱中症予防で大切なことは、もちろん水分補給ですが、【早寝・早起き・朝ごはん】も大切です。遅くまで起きていると、なかなか早く起きられず、朝寝坊すると、朝ごはんも食べずに学校に来るはめに・・・こんなことにならないためにも、日常の生活スタイルを見直しましょうね。

そろそろ熱中症対策を・・・

5月になると日中の気温が高い日が増えてきますね。こうなると心配なのが熱中症。陽西中では1年を通して水筒の持参が可能です。中身は、もちろん甘くないもの。水や麦茶など。また、体育祭の練習や夏の部活動の時は、スポーツドリンクも可能です。ただし、毎日持ち帰り水筒はきれいに洗って次の日使うようにしましょう。くれぐれも学校に忘れた水筒を、次の日に飲んでしまうことがないように、自己管理をしっかりしましょうね。それから、タオルを持参し、汗もしっかり拭きとりましょう。

元気のもと



