ほけんだより　5月

健康診断日程

旭中 R5.5

月　日	時　間	項　目	対象学年	場　所
5 月 10 日（水）	８：４５	眼科検診	全学年	保健室
5 月 12 日（金）	１３：４０	内科検診	3 年（おおあし、相談含む）	保健室
5 月 15 日（月）	１３：００	耳鼻科検診	3 年（おおあし、相談含む）	保健室
5 月 16 日（火）	１３：００	耳鼻科検診	2 年（おおあし、相談含む）	保健室
5 月 18 日（木）	１３：００	耳鼻科検診	1 年（おおあし、相談含む）	保健室
5 月 19 日（金）	８：４５まで	１次尿検査	全学年	保健室
5 月 19 日（金）	１３：４０	内科検診	2 年（おおあし、相談含む）	保健室
5 月 30 日（火）	８：４５まで	再１次尿検査	前回未提出者	保健室

まだまだ必要感染症予防！！

新学期が始まり、１か月がたちました。まだまだ、感染症の予防対策は必要です。

マスクの着用は、個人の自由判断となりましたが、感染症にもうかからないということではありません。毎朝の体温計測やこまめな手洗い、うがい、換気等、今まで行ってきた感染症予防対策を引き続き行い感染症予防に努めましょう。

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**
…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

≪脳脊髄液減少症という病気を知っていますか？≫

強い衝撃を頭にうけて、その後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、起立性頭痛や首の痛み、めまい、だるさ、眠れない、記憶障害など様々な症状がでる病気です。

また、強い衝撃を受けていないのに発症する場合もあります。専門の病院があります。詳しくは、栃木県ホームページに掲載されている内容を見てください。