

ほけんだより 5月

旭中 R3.5

健康診断日程

月日	時間	項目	対象学年	場所
5月10日(月)	13:40~	内科検診	1年生	保健室
5月13日(木)	8:45まで	1次尿検査	全学年	保健室
5月24日(月)	13:45~	内科検診	2年生、前回欠席者	保健室
5月28日(金)	8:45まで	再回収1次尿検査	前回未提出者	保健室

心と体の疲れたまっていますか？

新学期が始まり、1か月がたちました。入学や進級で、新しい出会いがあったり環境が変わったりして緊張することが多かったことでしょうか。こんな時は、自分でも気づかぬうちに疲れがたまっているものです。保健室でも「気持ちが悪い」「頭が痛い」といって来室する生徒がいます。睡眠は十分にとれていますか？睡眠がなによりも体の疲れを取ってくれます。心の疲れは、気分転換をすることです。自分なりの気分転換の仕方が見つかるといいですね。

＼ 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？

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…楽しくくらいの運動を
- ★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があります。専門の病院があります。詳しくは、裏面を見てください。