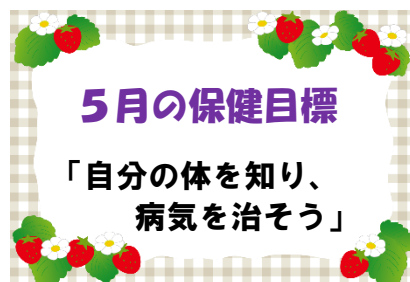




晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

寒暖差が大きかったり昼間も涼しい日があったりと、体調を崩しやすい気候が続いています。体育祭も終わり、体も心もお疲れモードの人もあるようです。休めるときには無理をせずにしっかりと休み、今後の学校生活に影響が出ないようにしましょう。休息することは大切です。



心が疲れたときは...



何もしない時間を作る

スマホも触らず、ぼーっとしたり寝たりしよう。



好きなことをする

体を動かしたり、推しに癒されたりしよう。



友達や家族に話す

言葉に出すだけでも、心が軽くなることもありますよ。



わかること。わからないこと。



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか



- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

これまでに、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、が終了しました。結果のお知らせは、医療機関の受診が必要な人にだけお渡ししています。お知らせをもらった人は、速やかに医療機関を受診してください。受診が済みましたら、検査・治療結果の提出をお願いします。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと...

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



