

新学期がスタートしておよそ1ヶ月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少しずつ慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体もそして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとり、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれませんね。頑張るときには頑張る、休む時は休む、メリハリを生活の中でうまくバランスをとっていけるといいですね。

5月の保健行事

7日（金）心電図検査 9:00～（1年生対象）

※準備物・・・バスタオル1枚、フェイスタオル2枚

感染症対策として、各自での準備になります。

12日（水）内科検診 13:30～（22HR, 31HR, 32HR）

14日（金）尿検査2回目（未提出者・再検査者）8:55までに提出

20日（木）歯科検診 13:30～（全学年）

※ていねいに歯をみがいておきましょう。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでください。

5月病
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



- 体
- ・なんとなくだるい
 - ・食欲がない
 - ・頭が痛い など
- 心
- ・不安やあせりを感じる
 - ・やる気が出ない
 - ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

自分に合った
ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の
片付けをする



本を読む



ゆっくり
お風呂に入る



元気に過ごす ポイント3つ！

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか？



しっかり運動



外で体を
動かしましたか？

ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか？



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違えて飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

