



今月の保健目標

自分の健康状態や発育状態を知ろう

新年度が始まって、約1か月がたちました。新しい生活にもなれてきたのではないのでしょうか。また、この時期はひと息ついて、ちょっと疲れがでてくる時期でもあります。生活リズムが乱れていると疲れがとれずたまるばかりになってしまいます。十分な睡眠、バランスのとれた食事をとるなど、規則正しい生活で疲れをためないようにしましょう。

◆◆◆ こんな症状はありませんか？ ◆◆◆

5月は新生活に慣れようと精一杯頑張っていた心とからだのSOSのサインを出す時期でもあります。

下の項目をチェックして、当てはまるものがある人は早めに自分を休ませてあげましょう。

心とからだの SOS



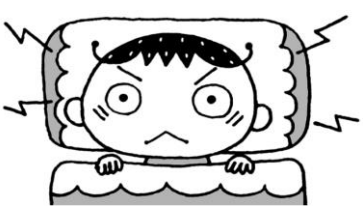
疲れやすい



食欲がない



頭が痛い



寝付きが悪い



朝、起きられない



楽しいと感じられない



肩がこる



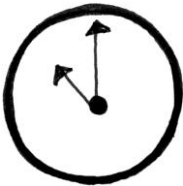



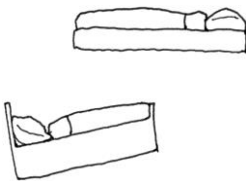

イライラしやすい

しっかりと睡眠をとろう！

体調不良や頭痛を訴えて保健室に来室する生徒の中には、睡眠不足や夜型生活が原因の一つになっていると思われる生徒もいます。

眠りは肉体の疲れを回復するだけでなく、精神的ストレスや悩みも処理してくれます。しっかりと睡眠をとって心身共に元気に過ごしたいものです。

★🌙★🌙★ 睡眠を十分にとるために ★🌙★🌙★

毎日の就寝時刻を決める 	昼間充実した生活を送る 	就寝前の飲食をさける 
リラックスする 	寝具の清潔を保つ 	寝室は暗く静かにする 

5月・6月の保健行事

検査日	曜日	検査項目	対象学年
5月18日	水	歯科検診	3年生
5月19日	木	歯科検診	2学年
5月20日	金	歯科検診	1年生
6月 2日	木	尿検査(提出日)	全学年
6月 2日	木	内科検診	2, 3年生
6月16日	木	内科検診	1年生
6月21日	火	耳鼻科検診	1年生



*** 保護者のかたへ ***

☆ 各種健康診断の治療勧告書を受け取った場合、早めに医療機関で受診することをお勧めします。

