



平成 28 年 5 月 6 日
我孫子中学校
保健室

新学期になり1ヶ月が経ちました。新しい学校、新しいクラスにももう慣れたころでしょうか。さわやかで、過ごしやすい季節です。外で運動をしたり、散歩をしたり、体を動かすと心もスッキリします。新しい環境で体と心に疲れがたまっていると思うので、晴れた日には、ぜひ外に出て体を動かしてみてください。



五月病を予防しよう！

“五月病”一度は聞いたことのある言葉だと思います。これは病気の名前ではなく、『**新しい環境で疲れてしまう5月に心や体の不調が出てくる状態**』をいいます。5月を元気に過ごすためにリラックスタイムを作りましょう。

<おすすめ>

～好きな音楽を聴く～

特にリラックス効果があるのはモーツァルトの音楽だそうです。

～お風呂でリラックス～

ぬるめ（38～40℃）の温度で15～20分くらい湯船につかりましょう。



ベストコンディションで臨もう！



楽しみにしている校外学習・自然体験学習や古都体験学習が近づいてきました。中学校生活を共にする仲間と共有する時間はきっとよい思い出になるはずです。

さて、心身のコンディションはどうか。活動中体調を崩すと、自分がつらいのはもちろん、周囲の友人にも心配をかけてしまうこととなります。せっかく行くのですから、「行って良かった」と思えるよう、健康管理もしっかりとしておきましょう。

健康面での注意事項 素敵な鬼い出を 作するために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます いただきます</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツだけが運動じゃない!”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要な?</p> <p>おなかの薬 その他...</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

～ベストコンディションで過ごすために～

2, 3年生は宿泊先などで出された食事をきちんととるのはもちろんですが、その日の疲れを翌日に持ち越さないよう、早めに寝ましょう。自分が疲れているのなら、皆も同じです。友達を思いやれるような心のゆとりを持ちましょう。

まだまだ続きます！健康診断

* 5月の保健行事 *

	検診項目	対象者
11日(水)	内科健診	3年生・支援学級
12日(木)	歯科検診	1年生・3年生・支援学級
18日(水)	心電図検査	1年生1～7組・支援学級1年生
19日(木)	心電図検査	1年生8～9組・再検査対象者
26日(木)	歯科検診	2年生



4月から健康診断を進めていますが、専門医での検査や治療が必要な場合、治療のお知らせをお渡ししております。なるべく早めに受診をしていただき、その結果について学校へお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断される場合もあります。その点もご了承ください。健康診断の最終的な結果は、後日「健康診断結果のお知らせ」をお配りします。



保健委員会より

保健委員長の小森裕翔です。全校生徒が毎日健康に過ごせる環境を作っていますのでよろしくお願いします。さて新学期が始まりました。今までと違う環境の中で体の疲れも出てくると思っています。疲れをとるために、しっかりとご飯を食べて栄養をとり十分な睡眠を確保しましょう。